姉 ageha

お姉さんアゲハ

9月号 偶数月7日発売

2015年8月7日発売

ギャルでもない！
おばさんでもない！
アラサーの
お姉さん世代の
ためのビューティ
雑誌です♥

復活1周年記念!!
クリアラスト
フェイスパウダーを
300名様プレゼント!!

あなたの女子力、負けてない!?
華麗なる
美活男子♥
井戸田 潤／武田修宏
シャ乱Q はたけ etc.

お姉さんの最新まゆげは
中太・濃いめで
ストレート!!

うねり、パサつき、コシのなさ…
髪質の変化に悩むすべてのお姉さんに!!
大人のアレンジヘア♥

電動歯ブラシ・ホワイトニング・
口臭ケア…みんな始めてる!!
口元美容♥

青春は終わった！
女の人生
これからが本番♥
妊娠、結婚、転職、
新たな挑戦!!

美容クリニックで
夏の肌ダメージ解消♥

特別付録
sugar&Jewels
HALLOWEEN
コスプレBOOK

読者12万人のブロガー
"ゆんころ"
こと小原優花が
専属モデルの
仲間になります♥

ayuの最新
アルバムレポート♥

鉄板アイテム 着回し術 服に合うメイク
秋服はレディセクシー&
カジュアルセクシー

25歳からのV字回復メンテ術
S字ラインボディ／アンチエイジング／素肌ケア＆メイク
美肌料理／自分時間捻出／ファッション／自己啓発

ありがとう
復活
1周年!!

オンナ磨きの
教科書宣言♥

しなやかで美しく！常にグラマラスで
いたいすべてのお姉さんへ♥

Delyle NOIRで秋が始まる

大人の色気を最大限に引き出してくれる
人気ブランドのデイライルノアール。
秋は夏の華やかさとはちょっと違う
エレガントかつ品のあるアイテムで
お高めなイイ女にチェンジ♥

PHOTO_Kazuki Yayama(BIEI)[MODEL],Miyuki Otake[ITEM]
HAIR&MAKE_Izumi Ueno(f-me)
STYLING_Mizuki Nakano
MODEL_Sayaka Araki,Rina Sakurai
EDIT&TEXT_Setsuko Chigira

デイライルにかかれば
コンサバなツイードも
こんなに色っぽく！

裾や袖のパールがラグジュアリー。ノーカラージャケット¥13,800、ベアワンピース¥8,900、パンプス¥15,000／すべてDelyle NOIR　その他／モデル私物

秋のモノトーンはデコルテと
レース柄の抜け感が決めて

オフショルダートップス¥6,500、レース柄タイトスカート¥6,500、パールバックルベルト¥3,800／すべて Delyle NOIR

深みのあるレッドで
花柄ワンピも秋顔に♥

かっちりジャケットでワンピの女らしさがさらに際立つ。ジャケット¥15,000、花柄ワンピース¥7,900／ともに Delyle NOIR

レディな雰囲気にしたいなら白のツイードをチョイス

ゴージャスなパールとビジューのおかげで、セットアップでもコンサバにならないよ。ノーカラージャケット¥13,800、スカート¥7,900／ともに Delyle NOIR

**花柄ワンピにファーコートは
イイ女の鉄板コンビです♥**

ワンピはウエストのリボンでメリハリボディを演出できてスタイルアップも完璧。ファーコート¥12,000、花柄タンクワンピース¥7,900／ともにDelyle NOIR

NEWS♥

セット販売やノベルティフェアなど、秋も見逃せない NEWS が盛りだくさん✧ NEW オープンやリニューアル情報もお見逃しなく!!

News 1

お得なセット販売FAIR

秋オススメのコーデをセットで買うとお得になる人気のフェアだよ！カラバリも豊富で迷う♥

8/7(金)〜

ツイードチュニック ¥6,900
+
ツイードスカート ¥5,900

Color: WHITE / PINK / GRAY

Total ¥12,800
SPECIAL PRICE ¥9,800

8/21(金)〜

オフショルトップス ¥6,500

Color: BLACK / BEIGE / PINK / WHITE

+
レース柄スカート ¥6,500

Color: PINK / WHITE

Total ¥13,000
SPECIAL PRICE ¥9,500

ペプラムジャケット ¥15,000

Color: WHITE / BEIGE

+
花柄ワンピ ¥7,900

Color: WHITE / NAVY / BLACK

Total ¥22,900
SPECIAL PRICE ¥18,000

※ベルトはセットに含まれません。パールバックルベルト¥3,800 ／ Delyle NOIR

9/11(金)〜

ツイードジャケット ¥13,800
+
ツイードワンピ ¥8,900

Color: BLACK / PINK / WHITE

Total ¥22,700
SPECIAL PRICE ¥18,000

Delyle NOIRの最新

News 2

豪華なノベルティFAIR

全店舗でオリジナルアイテムがもらえるフェアを開催！ 数量限定だから早めに手に入れてね♪

可愛さと色っぽさの絶妙なさじ加減はさすが！

ガーリーな白のオフショルも、シックなレース柄を合わせると小悪魔な雰囲気に♥ オフショルダーワンピース¥8,300、ツイードバッグ¥10,800／ともにDelyle NOIR

8/21(金)～ ¥20,000以上お買い物をするとレース柄トートBAGをプレゼント！

右でさやかが着ているワンピースと同じレース柄のトートバッグ。雑誌が入るくらいの大きめサイズだよ！ ※なくなり次第終了です。

9/11(金)～ ¥20,000以上お買い物をするとツイードビジューポーチをプレゼント！

取り外しできるショルダーストラップ付きのポーチ。ちょっとしたお出かけのときはミニバッグとして使うのもあり♪ ※なくなり次第終了です。

9/18(金)～ ¥15,000以上お買い物をするとツイードアイテムをプレゼント！

15,000円以上でハートミラー、¥20,000円以上でビジューウォレット、¥30,000円以上で両方もらえるよ。上品なツイードで小物まで女らしく♥ ※なくなり次第終了です。

WEB STORE
blanccloset.com/delylenoir
LINE@ @delyle_noir

Delyle NOIR

SHOP LIST

New Open	9/5(土)	●宇都宮 PARCO	
Renewal	8/22(土)	●天神 CORE	☎ 092-725-1618
	8/28(金)	●心斎橋 OPA	☎ 06-6282-8051

●渋谷 109	☎ 03-3477-5053
●名古屋丸栄	☎ 052-264-6223
●河原町 OPA	☎ 075-255-8232
●仙台 FORUS	☎ 022-264-8058
●静岡 109	☎ 054-266-4286
●梅田 EST	☎ 06-6147-6870
●大宮 ARCHE	☎ 048-871-8767
●近鉄 PASSE	☎ 052-561-7465
●香林坊 109	☎ 076-220-5228
●札幌 4pla	☎ 011-261-0215
●広島 PARCO	☎ 082-542-2171

ニューオープン&リニューアル店限定ノベルティ♥

宇都宮PARCO、天神CORE、心斎橋OPA限定だよ♪ 15,000円以上お買い物するとレース柄ペアマグカップをプレゼント！ ※なくなり次第終了です。

カバー力を兼ね備えた微小パウダーで
クリアなキメ肌が1日続く✧✧

Soft on your skin and get a perfect coverage.
ClearLast
FACE POWDER
HIGH COVER

瞬時に毛穴カバー消える！
ファンデなしで素肌補正
これ1つでメイク完了！
400万個突破！
new!
ClearLast

ふわやわ白肌を1日中キープ★

パウダーが肌にフィットすることで、凸凹も色ムラも自然にカバー✧。 SPF23・PA++で紫外線から肌をブロック★ 保湿成分が含まれているのも嬉しい♥ 皮脂や汗に強く崩れ知らず

PHOTO_Nobuyuki Sasaki [MODEL]、Yoshinobu Bito [ITEM]
HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi **MODEL**_Rina Sakurai

お姉さん世代にもファンが多い神コスメ✧

クリアラスト フェイスパウダー ハイカバー

1番人気の白肌オークル

姉ageha復活1周年 特別企画

抽選で300名様に大プレゼント♥

私たちも使ってます♥

愛用歴はすでに5年越え★

白肌オークルは色がちょうどよくて、肌が本当にキレイに見える✧ パフが柔らかいから叩き込んでも痛くないし、ムラなく仕上がるよ♪ お手頃価格なのもあってもう長いこと愛用中♥

桜井莉菜（32歳／東京都）

メイク直しのときの必須アイテム★

油分をおさえてサラッとさせてくれるから、メイク直しのときによく使ってるよ♪ 短い時間でサッと直せてヨレないし、コンパクトだからポーチやバッグに入れてもかさばらなくてお利口☺

杉山佳那恵（30歳／東京都）

高いカバー力とキラキラ感がツボ✧

叩き込むだけで肌の粗をきちんとカバーしてくれるので気に入ってます♪ 細かいパールが入ってることで肌に絶妙なツヤとキラキラが加わって、全体的にトーンアップして見えるんです★

山田るり子さん（30歳／東京都）

全部特長が違うから好みに合わせて選べる♪

ピンクはしっとりして冬場に良さそうで、ブルーはくすみに◎✧ イエローは肌が1番キレイに見える気がする☺ 私のお気に入りはナチュラルな肌感になる薬用タイプのグリーン♥

立石なみさん（29歳／東京都）

♥ プレゼントについて ♥

応募方法 巻末のハガキかWebサイトのクリアラストプレゼントに“応募する”を選んで、アンケートに応えて応募してね♥（ハガキの応募の場合、切手代はご負担下さい）

応募締切 2015年9月30日（水）必着

- ●当選者の発表は商品の発送をもってかえさせていただきます。
- ●雑誌の公正競争規約の定めにより、この懸賞に当選された方は、この号のほかの懸賞に入選できない場合があります。
- ●返品は受け付けておりません。不良品などの場合は、弊誌が送料負担で交換させていただきます。
- ●お届け先は日本国内に限ります。
- ●未成年者の方が応募する場合は、必ず保護者の方に同意を得た上でご応募ください。
- ●ご応募いただいた個人情報は①賞品の発送②アフターサービス③今後の企画の参考④アンケート依頼のために使用させていただく場合がございます。

★プレゼントについてのお問い合わせは… ☎03-6265-8583（姉ageha編集部） 受付：平日13～19時
★「クリアラスト」についてのお問い合わせは… 0120-303-820（BCLお客様相談室） 受付：平日10時～18時

コロンとかわいくてなりたい肌へ導く4種類✧

セミマット肌はイエローの「白肌オークル」、ツヤ肌ならブルーの「キラ肌オークル」、マット肌を作るピンクの「マットオークル」、肌荒れ予防はグリーンの「薬用オークル」 各¥1,500／BCL

お姉さん世代に必要なあれこれを独自の視点で発掘!!

アラサー女子のたしなみ

[第7回] 充電式携帯型水素水生成器
Gyms Silky(ジームス シルキー)

“水素水”とは医療や美容の関係者が注目する高機能水。だけど水素は水の中に長時間留めておけません。「できたての水素水を好きなときに楽しめる!」と評判のジームスシルキーを生活に取り入れて、毎日をもっとキラキラさせてみませんか?

PHOTO_Nobuyuki Sasaki EDIT&TEXT_Hironeko-A

美容ドリンクよりも高機能&経済的な未来型ウォーターサプリメント

医療や美容の関係者の間でも注目度急上昇!

たった3分の電気分解で水道水が高濃度水素水に!

電気分解が始まるとブルーのLED照明が水素発生時の気泡を鮮やかに演出。ジームスシルキー/サンロール

安い&短時間でできるのにおいしくてヘルシーで安心

人体の約60~70%を構成するもの、それは水★ 水分を補給することは体温調整や血液の流れを良くするなどの体調維持だけでなく、美肌作りや減量にも必要不可欠!!

体への影響が大きいし、毎日飲むものだからこそ品質にこだわりたい! とはいえ「ミネラルウォーターを毎日買うのはお金がかかる」、「家にウォーターサーバーを置く場所がない…」と嘆く人も多いのではないでしょうか?

そこでオススメなのが「ジームスシルキー」。コレは水道水で〝水素水〟が作れると医療や美容業界の関係者から注目を集めている携帯型の水素水生成器なのです✧

使い方は簡単♪ 容器に水道水を入れたらスイッチを押すだけ。すぐに電気分解が始まって、3分後には水素濃度900ppb以上(※)の高濃度水素水が完成。付属のセラミックカートリッジが水道水の臭気を軽減してくれるので「塩素臭が気になる」や「味がおいしくない」という心配もありません。

熱湯をそのまま注いで水素水に生成できることも、従来品にはなかった大きなポイント!(お湯で生成した場合の水素濃度は550ppb以上になります(※)。お茶やコーヒーといった温かい飲み物にも水素水を活かせるので、秋冬の冷え対策にも大活躍間違いナシ★

水の入った水筒やペットボトルを持ち歩くより軽いのもメリット。飲むだけで自分磨きにつながるので、面倒なことは苦手…という方もぜひ試してみてください!

(※)水質により数値は変化します。セラミックカートリッジを装着時の数値です。

姉 お姉さんアゲハ ageha

2015年9月号

COVER STAFF

PHOTO_Hiroyuki Sato
MODEL_Sayo Hayakawa, Yuuka Obara
HAIR&MAKE_Yuko Nozaki
STYLING_Mizuki Nakano
DESIGN_Mutsumi Sawada

CLOTHES
（さよ）トップス¥6,490、ピアス¥2,490／ともにRESEXXY 渋谷109店　ネックレス¥2,900／お世話や　（ゆうか）ワンピース¥8,900／Delyle NOIR 渋谷109店　カチューシャ¥1,700／お世話や

BACK COVER STAFF

PHOTO_Junji Moroi (Rooster)
MODEL_Sayaka Araki, Rina Sakurai, Kanae Sugiyama, Yuuka Obara
HAIR&MAKE_Yuko Nozaki
STYLING_Mizuki Nakano
DESIGN_Ryota Takeuchi
EDIT&TEXT_Haruka Noda
SPECIAL THANKS_Hummer Party Bus

CLOTHES
（さやか）コート¥13,990、キャミソール¥4,990、パンツ¥9,990、ブーティー¥9,990、ネックレス¥2,490　（かなえ）コート¥13,990、ワンピース¥6,990、ブーツ¥14,990、ネックレス¥2,490　（りな）コート¥14,990、ブーツ¥14,990　（ゆうか）カーディガン¥5,990、キャミソール¥3,490、パンツ¥7,990、パンプス¥10,990、ネックレス¥2,490／すべてRESEXXY

CONTENTS

006

012

062

072

037

特別付録 sugar&Jewels HALLOWEEN BOOK 2015 Costume Catalog

※本誌内の価格表示は、断りのある場合を除き、すべて税抜きの本体価格となります。

Part.1

細いだけじゃない!!

メリハリのある S字ライン ボディメイク術♥

Part.5

家事に仕事に時間が足りない!

自分時間捻出術♥

Part.7

私たちを変えたモノ

内面を磨く自己啓発術

タキシードシャツ¥2,900／原宿シカゴ 神宮前店　スリーボタン付パンツ¥2,769／TAKARAYA 渋谷 109 店 ロングパール×ゴールドネックレス¥3,700、パールブレスレット¥1,800、ゴールドバングル¥3,900、ゴールドブレスレット¥4,500／ともにヴェニスの商人 銀座本店 その他／スタイリスト私物

PHOTO_Nobuyuki Sasaki, Kazuhisa Niitsuma [Sayo Hayakawa]
HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi, van [Sayo Hayakawa]
STYLING_Kaori Nara [P12]
EDIT&TEXT_Mai Komuro, Tomomi Okudaira

シテ術

ありがとう復活1周年!!

読者のみなさんに支えられ、姉agehaは

今号で復活1周年を迎えることができました✧

25歳すぎれば、肌が不安定になったり体形が崩れたり、「もうオバサン…」

なんて悲観しがち。でもここには一緒に頑張る仲間がいます♥

今回の大特集では、ダイエットやメイク、料理に内面磨きなど、

25歳から女としてV字回復するために

お姉さん28人が実践している

メンテナンス法を集めました

なりたい自分を、あきらめないで!!

Part.2

お肌の曲がり角真っ只中!!

復活を目指すアンチエイジング術♥

Part.6

ギャル服は卒業!!

私らしい"イイ女"コーデ術

Part.4

美味しく食べて美肌になる♥

胃袋からキレイを作るお料理術

Part.3

透明感やハリツヤが命!!

肌に自信が出るメイク&スキンケア術♥

25歳からのV字回復メ

©Nichiyu Co.,Ltd.

School

ひとりじゃ無理だけど先生がいれば、自分に甘えないトレーニングをすることができるよ

番外編

岩盤浴で汗をドッサリかく

オリーブスパの岩盤浴に月2回くらいのペースで通ってます✧。TVを見ながら1時間ドッサリ汗をかいてる リラックスにもなるし代謝もUP♪

ボルダリングで楽しく全身運動

日焼けが気にならない壁をよじ登る屋内スポーツ♥ 女の子は軽いから、意外とすぐに登れるように✧。1年間で体が引き締まった

西澤友希さん（26歳／福岡県）

ドラムをたたいてストレス発散系有酸素運動

小さい頃、ドラムをやってたのがキッカケで始めました♥ 今は、有酸素運動の一環として、マイスティック片手にドラムレッスンで汗を流してるよ〜✧

小原優花（20歳／東京都）

加圧トレーニングでバランスの良いボディ作り

短時間&軽い負荷で体が引き締まる 筋肉がつきやすい体質だから、月1回くらいのペースがベスト。お腹周りを中心に鍛えて太りにくい体質に✧

荒木さやか（30歳／東京都）

ポールダンスで魅惑の不二子ボディに

優花が仲間入りして、お姉さんのポールダンス人口増加✧ セクシーな動きと女性らしい体つきになる反面、インナーマッスルの強化にも繋がるよ♥

RIRIさん（26歳／東京都）

「キドキド」で子供と一緒に遊んでシェイプアップ

子供が大きくなってきたから、いろんな遊具や遊び場があるキドキドで一緒にはしゃいでる ボールプールなど意外と体力使うモノが多め

古橋綾香さん（31歳／東京都）

海で泳ぐ！ 陸で踊る!! 自然の中でエクササイズ

毎月半分は海外生活中✧ イビサやハワイなど常夏の島へ行くことが多めだよ♥ キレイな海辺でストレスフリーになることが理想ボディへの近道✧

番外編

ヨガ系アプリフル活用でやり方から運動時間まで管理

ヨガダイエット系アプリを使って、お家で簡単ヨガレッスン♥ 自分のリズムで体幹を鍛えられるからGOOD

WorkOut

有酸素運動は体を引き締める上で必要不可欠。ランニングなど簡単お手軽運動をご紹介

ランニングで引き締まったラインに

家の周辺やジムで走ってスッキリ爽快 お姉さんたちの平均ランニング距離は約5kmと、自分のペースで頑張ってます✧

自分メンテ Part.1

細いだけじゃない!!

メリハリのあるS字ラインボディメイク術♥

"ただ細く！"を目指したのは昔の話。運動したり、スクールに通ってダイエットに励んだり、はたまた飲食でコントロールしたり。峰不二子みたいなS字ボディを目指して日々奮闘するお姉さんたちの体形維持方法18種類を大公開✧

Stretch

テレビを見ながら、音楽を聴きながら。空いた時間を有効活用できる、ながらストレッチ♥

柔軟な体で痩せやすい体質に

体が柔らかいと基礎代謝が高まるだけじゃなく、血流改善にも効果的✧ お風呂上りに毎日やれば自然と柔軟な体になっていくから続けてみてね

山﨑みどりさん（32歳／東京都）

早紀はエステやマッサージよりも柔軟体操が好き✧ 1日の疲れが取れてリラックス効果も

運動前は怪我の防止、運動後は溜まった乳酸除去のために、ストレッチは欠かせません♥

加賀美早紀（30歳／東京都）

水野祐香さん（35歳／東京都）

❶ 背筋を伸ばして背もたれの後ろで雑誌を両手で挟んで 背もたれはなるべく低めが◎。

❷ 雑誌が垂直になるようゆっくり上に移動させ10秒キープ✧ これを6回繰り返してね

二の腕引き締め体操でスッキリ

二の腕にお肉が付きやすいから、雑誌を使ったストレッチを実践中 ダンベルじゃなく、雑誌くらいの負荷が丁度イイ

ワンダーコアでストレスなくお腹周りをシェイプアップ

急激な腹筋は筋肉痛のもと。ワンダーコアは3段階で反発力の調整ができ、バネの力で無理なく起き上がることができるから続けやすい✧

伊吹奈々さん（32歳／愛知県）

まなかさん（29歳／大阪府）

Eat&Drink

運動が苦手な人は、食べたり飲んだりするだけダイエットを毎日の生活に取り入れてみて

太りにくい体作りにはプロテイン

ザバスのプロテインを飲んで、運動効果をバックアップ シェイプ&ビューティはロイヤルミルクティー味。コラーゲンたっぷりだからお肌もプルン

野菜たっぷりトマトスープで体重をコントロール

ベスト体重＋2kgになったら、病院で教わったトマトスープダイエットを実践中 トマトと野菜をコンソメで味付けて煮込むだけ✧ 1日に何回食べてもOK。

脂肪燃焼系ゼリーで運動の効果をサポート

燃焼グラマラスゼリーには脂肪燃焼を助けるアミノ酸の他に、馬プラセンタ成分配合で美肌もサポート♥

鈴木愛美さん（28歳／千葉県）

今井麻莉江さん（28歳／東京都）

おにぎりをよく噛みつつ冷ごはんダイエット

モグモグ

炭水化物は、冷たいほうが摂取カロリーが少なくなる♥ 冷たいおにぎりを、ゆっくり噛んで満腹中枢を刺激すれば効果2倍

杉山佳那恵（30歳／東京都）

食事の後に飲むだけダイエットサプリ

キュートミーには、脂肪細胞を燃焼に導くコレウスフォルスコリや、脂肪の吸収を抑えるリポサンウルトラなどの成分がいっぱい配合されてるよ✧

ダイエット茶で溜めない体に

サツマイモの20倍の食物繊維を持つキャンドルブッシュなど30種類以上もの素材で作られたデトストン。腸内環境を整えてお通じの悩みを解消✧

自分メンテ Part.2

お肌の曲がり角真っ只中!! 復活を目指すアンチエイジング術♥

今までは何にもしなくても水を弾くプリップリの肌だったのに、いつの間にかシワやシミ、ボディのたるみなど気になるお年頃に…。今から始めてもまだ間に合う、ヤバいと感じる前の若返り対策法を伝授します✧

山崎みどりさん（32歳／東京都）

血液クレンジングで自然治癒力UP&老化防止といいことだらけ♥

一度抜いたドロドロ血液をオゾンガスでキレイにしてから体内に戻すことで、疲れやむくみを解消✧。私は表参道のロイ点滴クリニックに通ってます♪ 1.9万円くらいだよ。

ドクターセラムのコロコロで美バストを目指す♥

抗酸化作用のあるホルミシスパウダーがローラーに練り込まれてるから、ハリや弾力UPに効果的 入浴中もOK♥

MERIさん（35歳／東京都）

ブルガリアンスクワットで重力に負けたヒップをアップ♥

椅子に脚を引っかけて、片足スクワットでお尻の上の筋肉と内ももの筋肉を鍛えてるよ✧。1日置きに左右30回ずつを1年間続けたらヒップの位置がアップした実績アリ♥

小原優花（25歳／東京都）

エンダモロジーで下がったボディラインに徹底アタック♥

皮膚や皮下組織を揉みほぐし、脂肪に直接働きかけるからセルライト撃退に 特許を取ったローラーテクニックで引き締めやたるみ改善にも効くよ✧

真優川咲さん（29歳／東京都）

パパイヤパウダーで若返り成分の酵素&ビタミンをWチャージ♥

代謝酵素を補ってくれるカリカのパウダーは毛穴汚れや古い角質除去効果も。肌のアンチエイジングに♥

今井麻莉江さん（28歳／東京都）

老けの原因"活性酸素"は酵素で除去♥

日々のストレスやアルコールでも体内の酵素が減っていくって聞いてから、食べるタイプの酵素ジェルを毎朝摂取 美肌やデトックスにも効果的

水素パワーの吸収率を高める鉄&ルテイングミサプリ♥

抗酸化作用の高い水素サプリと一緒に摂取してる、鉄&ルテイン。グミタイプだからおやつ代わりにピッタリ

RIRIさん（26歳／東京都）

ごぼうの皮には老化防止のポリフェノールがいっぱい♥

食物繊維たっぷりで有名なごぼうの皮には、アンチエイジング作用が 炊き込みご飯にすれば皮の臭みもとれて食べやすいよ✧

朝&夜の排出系サプリ飲み分けで体内をクリーンに♥

健康補助食品のこうじ酵素、乳酸菌たっぷりのピュレットラブは朝に、サノレックス、ゼニカルなど食欲減退や油分を排出するサプリは日中〜夜の食前食後に。腸を整えるよ✧

朝

夜

伊吹奈々さん（33歳／愛知県）

若返りホルモンの向上ミドリムシサプリ♥

バイオザイムは、体内の不要物質を取り除くミドリムシ特有のパラミロン効果が豊富。

矢野ユウキさん（26歳／広島県）

体内の修復機能には酵素サプリ♥

和漢食品など100種以上の発酵エキスと活性型酵素をメタボリック社のサプリに濃縮✧

大城あいさん（27歳／東京都）

シミや肌荒れには鉄分&ビタミンCでリセット♥

コンビニなどで手軽に買えるネイチャーメイドのサプリ ビタミンCと鉄は体内コラーゲンの生成も助けてくれ肌荒れ知らず✧

荒木さやかさん（30歳／東京都）

血流改善でお肌の透明感を取り戻す♥

炭酸水には、毛細血管の血行促進効果があるから毎日必ず1ℓは飲むようにしてるよ 色素が沈着した肌色の改善を目指してます✧

立石なみさん（29歳／東京都）

ヘパリーゼで加齢による肝臓の疲れやすさを改善♥

むくみや肌荒れの一因となる肝機能の低下にはヘパリーゼがイイって聞いてから毎日飲むようにしています✧

鈴木愛美さん（28歳／千葉県）

ミランダ・カーもトリコ♥新陳代謝を促す紅茶キノコ

抗酸化作用が高くお通じ改善にもイイ菌活飲料KOMMBUCHAを飲んでます♥ 紅茶テイストだからアイスでもホットでもOKだよ✧

金本かすみさん（28歳／東京都）

減ってきたエストロゲンを補うにはイソフラボン♥

おやつ代わりに納豆を食べて女性ホルモンを活性化♥ 肌の潤いを保ってくれるから乾燥が気になる秋から冬場は多めに食べるよ✧

茶カテキンの抗酸化作用に頼る♥

ダイエットで有名なヘルシアには、老化のもと"過酸化脂肪"を撃退する茶カテキンがたっぷり✧ 錆びない体作り中♥

体の酸化を防ぐ青汁を1日1杯♥

大麦若葉や明日葉の青汁には、優秀抗酸化物質のSOD酵素が豊富✧ スムージーもいいけどフルーツ味の青汁が飲みやすい✧

桜井莉菜さん（32歳／東京都）

睡眠の質を下げるカフェインゼロの麦茶がマイブーム♥

アンチエイジングの基本はやっぱり規則正しい生活習慣✧ 緑茶やウーロン茶を飲んでたけど、ノンカフェイン飲料に変えたよ〜

加賀美早紀さん（30歳／東京都）

杉山佳那恵さん（30歳／東京都）

"ミルフィーユ"食べ順が見た目老化を防ぐのに効果的♥

食物繊維→たんぱく質→炭水化物の順番で食事をすると、血糖値がゆるやかに上がって、老化の原因物質を減少させることができます✧

自分メンテ Part.3

透明感やハリツヤが命!! 肌に自信が出る

メイク&スキンケア術♥

肌のコンディションが良くないと、1日ブルーな気分になっちゃうよね 日々のスキンケア方法やコンプレックスをカバーするメイクテクニック、そして最後の砦・クリニックでの施術など、お姉さんたちが実践している㊙術教えちゃいます♥

荒木さやかはノニオイルで簡単スキンケア♥

ベビーワセリン一筋だったけど、植物由来のノニオイルを使ったら肌荒れが一発で治っちゃった！ 優秀なヤツ

専属モデル（30歳／東京都）

谷和香は3STEPベースメイクで年中崩れない肌作り♥

プリマヴィスタの下地はメイク直しのいらない優秀アイテム リキッド→パウダーの王道3ステップで完了♥

主婦（29歳／東京都）

まなかはクリニック&スキンケア&アイラインのコンボテクでナチュラル美人を目指す♥

ル・カレスモアのシルクパウダーを軽く肌に馴染ませて、睡眠中の皮脂をオフ 自然なデカ目にしたいから、下の粘膜の黒目幅に茶色でラインを入れると白目がキレイに映えるよ 急なニキビは跡を残さず治したいから皮フ科のニキビ凍結へ♥

北新地バニラ勤務&美容会社社長（28歳／大阪府）

桜井莉菜は季節に合わせた化粧水&コスメで臨機応変対策♥

冬以外は無印良品の高保湿化粧水を使ってる テクスチャーがサラッとしているけど、保湿もバッチリだからエアコン負けしない肌に 日差しが強い時期のライナーぼかしはパール入りだと目元が華やぐよ

専属モデル（32歳／東京都）

加賀美早紀は肌荒れをジンギスカンで改善♥

肌が荒れたら羊肉を食べる 低カロリーだし、コラーゲンのもととなる高タンパク質で肌にイイ

専属モデル（30歳／東京都）

RIRIはニベアでコスパ重視スキンケア♥

洗顔後、湯船に浸りながらニベアパック♥ 10分くらいで汗が出てくるから、洗わずに化粧水で拭き取って モッチモチ素肌の完成

ダンサー（26歳／東京都）

優花は処方箋パックと秋のダスティカラーメイクでトレンド顔に♥

ヤグビューティークリニックからRRRマスクパックを処方してもらってる シミ対策のヤグレーザー施術とあわせて効果倍増。保湿の後のリキッドファンデは、手でしっかり温めてから馴染ませるよ 今秋は、チークはブラッシュベイビー、リップはフレッシュブリューとM・A・Cのダスティカラーコスメが大活躍

専属モデル（25歳／東京都）

杉山佳那恵はダブロレーザーでリフトアップ❤

皮膚の土台となる筋膜にダブロレーザーをあて、スッキリとした小顔に✧ TIクリニックに通ってるよ❤

専属モデル（30歳／東京都）

立石なみは炭酸洗顔で毛穴汚れをオフ❤

2年間くらい週2回のペースで続けてる❤ 顔の血行が良くなり、毛穴の汚れが取れてサッパリするよ✧

ウェブデザイナー育休中（29歳／東京都）

金本かすみはエステで顔をシェイプ❤

エステサロン Speed 美人でリンパを流し、骨格を本来の位置に戻し、筋肉にも刺激を与え小顔に❤

ミンツプランニング代表取締役（28歳／東京都）

青木りえは部屋の湿度を60%に保って乾かない肌対策❤

肌細胞のターンオーバーが進むのに最適な湿度は60〜65%。夏場は除湿、冬場は加湿でコントロールして部屋の湿度を一定に保つのが美肌の秘訣です✧

美咲はレーザートーニング&オイルパックでスッピン肌をワントーンUP❤

品川スキンクリニックでメラニン粒子の分解とシミを取り除いてくれるフォトシルクプラスを定期的に❤ 家では週3回くらいのペースでガミラのオイルパックをしてるよ 湯船でパックしたまま10分。流すだけで保湿OK✧

AFTER

BEFORE

Vivian カラコンアドバイザー（31歳／東京都）

西澤友希は美容成分コスメに夢中❤

24hコスメやスカルプロでまつ育など、アイライナーやシャドーまで肌に良い成分配合に❤

主婦（26歳／福岡県）

奥山絵里奈はポイント強調で小顔に❤

マジョマジョのシャドウBR355の一番濃い色をアイホール全体に。リップも濃い赤にして顔が引き締まって見えるよ

古橋綾香はクリームコスメで乾いた肌にツヤをプラス❤

30歳すぎてからはツヤが欲しいから、エテュセのハイライトとキャンメイクのチーク13を使用✧ どっちもクリーム系に変えたんだ♪

歯科医療事務育休中（31歳／東京都）

大城あいは太ブラシのぼかしテクでトレンド太眉に❤

mfcのパウダーで太めにぼかしまくるために、ブラシはシャドー用をあえて使用。眉尻は消えにくいディオールのペンシルで整えるよ✧

美容室経営&pink♡tinyアクセサリーデザイナー（27歳／東京都）

水野祐香&MERIは大人の火照りメイクでセクシーに❤

祐香はキャンメイクのチーク&リップCL01にDHCの透明グロスCL01を重ねて、ジュワッとにじむ口元に❤ MERIはケイトのシャドウBR-3で引き締まった目元にして、ダイヤモンドビューティーのローズピンクチークを横幅広めに入れて火照り顔を演出❤

ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー（35歳／東京都）

主婦&TOKYO NADESHIKOブロガー（35歳／東京都）

菜採梓はウォーターピーリングと目力UPラインでコンプレックスをカバー❤

洗顔だけじゃ落ちにくい皮脂汚れは、プラソニエのウォーターピーリングでオフ✧ 下つけまは厳しいけど、物足りなさを感じるときはアヴァンセのアイライナーで下の目尻に5本ずつ"偽まつ毛"を描いて目力UP

ZOOM

芸能プロダクション経営（25歳／埼玉県）

伊吹奈々はチークでくすんだ顔色解消❤

シャネルのチークは、74のピンクと76のオレンジをミックスして頬の一番高い位置に横長に 甘くなりすぎない血色のイイ肌に✧

名古屋まつげ専門店グランデアイズ代表（32歳／愛知県）

木村美和子は注入系治療でハリツヤリップに

唇の縦シワにリップが浸透しないと乾燥の原因に…💧 ヒアルを自分のクリニックで注入し縦ジワを撃退!! 潤いのあるリップを保ってます✧

渋谷ラ・ブージュデンタルクリニック院長（33歳／東京都）

自分メンテ Part.4

美味しく食べて美肌になる❤

胃袋からキレイを作るお料理術

太るから食べないなんて、肌や健康に悪いだけ💧 栄養バランスや美肌食材を使ったメニューで自己管理をすれば料理の腕も上達するし、健康面もカバーできて一石二鳥以上✧

豚肉のビタミンBが肌ツヤの再生を助ける❤

炭水化物の糖質代謝を促し、細胞の活性化に効果的な豚肉をスペアリブで✧ 豚肉は酒、醤油、みりん、砂糖で煮込む。そのときにガムシロップかハチミツを少量加えてあげるとコクがでるよ✧

果物パワーで肌の悩みを解消してくれるデトックスウォーター❤

金本かすみさん（28歳／東京都）

肌の老化を防ぐβカロテンたっぷりのスイカを使ったデトックスウォーター 好きな果物をカットし水を入れて 持ち歩き用はミネラルウォーターを継ぎ足してもOK✧

肌荒れ&乾燥対策にはアマニ油がオススメ❤

今井麻莉江さん（28歳／東京都）

食べる美容液って呼ばれてて、抗炎症作用と肌の新陳代謝を促す成分が豊富✧ ニキビトラブルの解消や、肌の潤いキープにも最適 熱に弱いからドレッシングにして摂取中♪

余分な油をカットするティファールをフル活用❤

荒木さやか（30歳／東京都）

料理をする時は油分が必要最低限で済むように調理器具は、油を使わなくてもコゲにくいティファールで揃えてる✧ カロリーも抑えられるから肉料理などにオススメだよ

ダイエットにも効果的な唐辛子のカプサイシン❤

矢野ユウキさん（26歳／広島県）

発汗作用を高めてくれるカプサイシン多めの「食べるラー油」を使ったメニューに夢中❤ そぼろをラー油と一緒に炒め、白髪ネギを添えるだけ。少量でお腹にも溜まるからGOOD

秋刀魚はワタも食べてコラーゲンを増やそう❤

コラーゲン生成物質レチノールが豊富に含まれる秋刀魚のワタを美味しく食べるレシピ ガーリック、オリーブオイル、バター、白ワイン、塩コショウで焼くだけ✧ 最後にレモンを絞ってね

ミネラルたっぷり"塩屋（まーすやー）"の調味料❤

小原優花（25歳／東京都）

体内で生成できないミネラルが不足すると、肌細胞の生まれ変わりを助ける亜鉛不足に💧 国内最大級の塩専門店で飽きが来ないよう味違いの塩調味料を揃え中❤

鶏肉コラーゲン&野菜ビタミンが美肌の秘訣❤

菜採梓さん（25歳／埼玉県）

鶏肉チャーシューはもも肉を叩いて醤油、酒、みりん、砂糖で煮込むだけ 脂分が少ないから胃もたれ知らず おこげスープは好きな野菜をとにかくたくさん入れてます✧

エプロン（あい、かすみ、佳那恵、麻莉江）¥7,900、（ユウキ）¥6,900、（まなか）¥5,465、（かすみ）ミトン ¥1,490、スリッパ ¥1,788、（佳那恵）グローブ ¥1,192／すべて For my darling

カボチャのβカロテンでマイナス5歳肌が実現♥

ハロウィンで大活躍のカボチャは若返り成分の抗酸化作用が豊富　水気を含ませたカボチャをレンジで5分チンしたら皮をとる。牛乳と少量のバターを加えてミキサーにかければ裏ごしいらず　鍋に移してコンソメを入れたら塩で味付けて完成だよ♥

まなかさん（29歳／大阪府）

土鍋の即効炊きでお米のビタミンを閉じ込める♥

たった15分で炊き上がるから、お米に含まれる老化防止ビタミンが損なわれないんです　お米ひと粒ひと粒が立って、炊飯ジャーを使うよりも美味しいご飯になるで♥

早川沙世（32歳／東京都）

柚子系調味料で老化の原因となる活性酸素をオフ♥

柚子はビタミンCが豊富で、シミそばかすを予防し、血流改善や疲労回復効果もある魔法の果物なんです　鰹出汁と柚子の絶妙なバランス具合が、料理の味を引き立ててくれる

ビタミンAが豊富なチーズたっぷりドリア♥

ホームパーティーの主役にもなるドリア♪　使うチーズには、皮膚や粘膜を丈夫にして、ニキビの悪化を防ぐビタミンAが豊富なの。カルシウムも摂れるチーズレシピがマイブームだよ

水野祐香さん（35歳／東京都）

マッシュルームには新陳代謝に必要なカリウムがいっぱい♥

キノコたっぷりリゾットだよ　バターで玉ネギ、お好みのキノコ類を炒めてご飯と和えたら牛乳と水、コンソメで煮込み、最後に粉チーズをたっぷり加えてね　マッシュルームに含まれるカリウムをいっぱい摂取することで、体内の血流バランスが整えられるんだよ♥

ガッツリ系ハンバーグはブナシメジソースでオルニチンをしっかり吸収♥

シワやかさつきなどの肌トラブルと戦ってくれるのが、ブナシメジに含まれるオルニチン　美肌になるという大義名分のもと、たまにはガッツリ系もアリだよね。ソースはキノコ類をバターで炒めたらみりんや醤油、砂糖などに水溶き片栗粉加えて煮込むだけ

めんつゆだけを使った引き算クッキング♥

親子丼や煮物、玉子焼きなどの味付けはめんつゆを使ってる　出汁入りだから、味が簡単に整うし時短にもなるよ♪　砂糖やみりんなどの糖分を加えすぎる心配もないから安心

杉山佳那恵（30歳／東京都）

ビタミンCたっぷりの赤パプリカガパオライス♥

レモンよりもビタミンCが豊富な赤パプリカをいっぱい入れて、ヘルシーに仕上げたよ　玉ネギなど他の具材も大きめにカットして、ご飯の量を減らしてるからダイエットにも

大城あいさん（27歳／東京都）

良質タンパク質が豊富なまぜるだけナシゴレン♥

エビは低脂肪で体への吸収率が高い良質な動物性タンパク質が多め。カルディで購入したタイフードの素を使って、本場の味を再現しながらナシゴレンにたっぷり入れるよ♥

（30歳／東京都）

自分メンテ Part.5

家族に仕事に時間が足りない！ 自分時間捻出術♥

家族が増えたり仕事が忙しくなったり…、歳を重ねるごとに自分の時間ってどんどん削られていくよね💧 ちょっとでも自分のワガママタイムを勝ち取るために、あの手この手を駆使したテクニックを教えちゃうよ♥

全部で159分の時短

子供たちのお手伝いを促す“洗濯バサミ取りゲーム”

5分時短

洗濯バサミからお洋服を取るゲームだよって言って、お手伝いさせてます♪ 子供たちが夢中になっている間に、別の家事を片付けるよ😊

専属モデル（31歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘2人
けいこ

お出かけ前にタクシーを呼んで支度の時間を引き延ばす

10分時短

準備完了前に迎車コール♪ 車が来るまでの10分間で最終チェックをしてるよ✧✧

トマトの湯むきはレンチンするだけ

5分時短

面倒な湯むきを簡単にする方法✧✧ 十字に切り目を入れたらトマトが浸るくらい水をはって、耐熱性のボウルに入れてレンジで3分。お湯を沸騰させる時間が短縮できるよ✧✧

髪を素早く乾かす100均のマイクロファイバー手袋

10分時短

タオルで髪の余分な水気を取りながらドライヤーをかけると早く乾くんです✧ 100均のタオル手袋で髪の毛を包みながら乾かすと、いつもの半分で終わります♪

オクラの下ごしらえもレンチンするだけ

5分時短

オクラ同士を擦り合わせながら洗って、表面のトゲトゲを落として塩を軽く振る😊 水で濡らしたクッキングペーパーでオクラを包んでレンジで1分。最後は冷水に浸してね♥

専属モデル（25歳／東京都）
独身・子供なし
小原優花

子供との遊びタイムは炊飯器のスイッチを入れてから

30分時短

ご飯が終わったら、お米を洗ってセットしておく😺 そうすることで、いつでもスイッチを押すだけでOK😊 子供たちと外に出る前には必ず押します✧✧

専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那惠

忙しくてもこなれ感が出る髪型“くるりんぱ”

5分時短

髪をまとめるのが面倒なときはコレ✧✧ サイドで結んだゴムを指1本分、毛先の方にずらすよ。ゴムの上の真ん中にスペースを作って毛束を内側に通すだけ😊

ロングヘアには二刀流ドライヤーがオススメ

15分時短

髪の毛が長いから、ドライヤーは2本使い😊 ブローするブラシをドライヤータイプに変えるだけで、風力2倍✧✧ あっという間に乾いちゃう😺

子供の朝ごはんタイムは髪の毛を結ぶ絶好のチャンス

子供がご飯に集中しているタイミングで髪の毛を結べば、グズる心配もないから時間短縮に♥　かわいいヘアアクセで子供もゴキゲン♥

3分時短

主婦（29歳／東京都）既婚・娘1人・息子1人
谷和香さん

野菜は使う分ごとに小分けして冷凍保存

たくさん買うと安くなる玉ネギや長ネギは、使う形＆分量に切り分けてすぐに冷凍庫へ✧

3分時短

ウェーブタイプのエクステでコテいらずのゆるふわが完成

濡らすだけでウェーブが復活するエクステを付けてるよ　ドライヤーだけでヘアセット完了✧

専属モデル（32歳／東京都）独身・子供なし
桜井莉菜

15分時短

メディプラスオーダーズ メディプラスゲル

無印良品 エイジングケア オールインワン美容液ジェル

エバンジェリスト レディザ プロテクター BBクリーム

朝のスキンケアはオールインワンゲルだけ

忙しいママたちの味方✧　化粧水から美容液、乳液などスキンケアはコレだけ♪　ゲルはエイジングケアタイプが人気

10分時短

ベースメイクもBBクリーム1本だけ

美容、日焼け止め効果があって、肌のトーンを整え毛穴もしっかりカバーしてくれるBB。余計な物を重ねないからお肌にも優しいの✧

5分時短

ウェブデザイナー育休中（29歳／東京都）既婚・息子1人
立石さやかさん

新美肌一族 シートマスク美肌紗羅

洗い物や洗濯物干しはパックと同時進行で

20分前後必要なパックタイムはリラックスするのもいいけど、家事をこなしちゃうのが上手な時短術　睡眠時間を確保するにはもってこいのテクだよ♪

20分時短

主婦（26歳／福岡県）既婚・子供なし
西澤友希さん

(株)BATIS勤務（26歳／広島県）独身・子供なし
矢野ユウキさん

おっと！

ライター＆TOKYO NADESHIKOブロガー（35歳／東京都）既婚・子供なし
水野祐香さん

お部屋の掃除はロボット任せが賢い選択

ボタンひとつで掃除スタート✧　勝手に動き回ってキレイにしてくれるから、いつでもお部屋スッキリ。タイマーもセットできるから便利♥

15分時短

コツン！

3分時短

歯磨き中に洗濯物を仕分ける

洗濯かご内の洗濯物を分別　色物、漂白系、生地別などに分けて洗濯機をスタートさせるまでの時間が歯磨きタイムにピッタリ✧

歯科医療事務育休中（31歳／東京都）既婚・息子1人
古橋綾香さん

RT PANTS 一点ハズした“抜け感”が大人の魅力

もう卒業!!

“イイ女”デ術

Casual

デニムの質感がエレガントに遊び心を

伊吹奈々さん（33歳／愛知県）

プラダのトートでカジュアルさをプラス✧ 洋服はコスパ重視のアイテムを買うようになったよ。ワンピとジャケットはセシルです♥

肌見せのバランスを考えた合格コーデ✧

今まで体のラインが出るワンピばっかだったけど、今は隠すと見せるのバランスを気にするように♥ ショーパンのリボンがツボ✧

菜採 梓さん（25歳／埼玉県）

周りの影響を受けて甘め8割から辛め8割に

真優川 咲さん（29歳／東京都）

前はリズリサの花柄をよく着てた✧ 26歳すぎてからブラックコーデを意識。短めボトムスにはストッキングで肌の露出は控えめに

女度高めのメス力命♡辛口&年相応が鉄板!!

MERIさん（35歳／東京都）

カラフルな色の服を着なくなった今は、タイトワンピの大人女子コーデに神戸レタスのシャツで外すオシャレを楽しんでる✧

プチプラブランドで幅のあるスタイルに♡

青木りえさん（30歳／広島県）

高いインポートモノとか買わなくなった 今はスナイデルのセットアップやファストファッション系で色々着こなすようにしてるよ✧

豪華一点主義から何でも着こなせる女性に✧

差し色程度はOKだけど、全身原色系や柄物は卒業。アクセも前はブランドにこだわってたけど今は数が命、臨機応変に楽しんでるよ

今井麻莉江さん（28歳／東京都）

甘いのは子供っぽい髪色でコーデチェンジ✧

加賀美早紀（30歳／東京都）

髪色を白い肌が映えるように暗めに。30歳になってからカーキやモノトーンコーデが増えたよ✧ 昔は金髪に合わせた花柄が多めだった♥

楽チンだけど小物で頑張るのが30歳らしい✧

杉山佳那恵（30歳／東京都）

谷間も脚も強調する色気のある服が好きでヒール絶対だった 今はペタンコにも似合う、大人カジュアルが等身大の私らしい GYDAのクラッシュデニムがお気に入りだよ✧

ペタンコに合うママファッションがテーマ✧

けいこ（31歳／滋賀県）

子供が生まれてからヒールはお休み クローゼットの中はシンプルなH&Mのオールイワンなど、プチプラ&汚れてもOKなモノばかり

誰ともかぶらない個性派街道爆走中✧

桜井莉菜（32歳／東京都）

クラッシュ感が気に入ってるデニムはフィグ&ヴァイパー。流行に流されず「それどこの?」って聞かれるようなコーデで莉菜らしく♥

スキニーは靴を選ばない私のヘビロテパンツ✧

矢野ユウキさん（26歳／広島県）

ピンクやワンピスタイルをやめ、ヒールでもスニーカーでもOKコーデが今のテーマ。ダイアナのヒールは靴擦れしない優秀アイテムだよ♥

ショート×チェックで王道カジュアル

美咲さん（31歳／東京都）

ゴアのシャツは羽織っても腰巻きにしてもGOOD✧ 髪を切ってからは派手服を着なくなった。ボーイッシュにまとめるのが今の気分

街ブラでも手を抜かなくなったのは大人の証拠♡

ガウチョパンツなどトレンドを抑えつつ、オリジナリティを出したいからリゼクシーのジャケットをオン✧ ひとり歩きのときこそ、オシャレさんって思われたいのが本音でしょ♥

PANTS ペタンコOKで“頑張り過ぎない”

“脚見せ”効果でボディラインの意識改革 SKIRT&SHO

スケジュールに合わせたファッションを楽しむ✧

スウェルズのワンピでたまにはレディに✧ スカートをあまり着なくなったけど、デートやパーティーのときは特別✧ TPOに合ったコーディネートを意識するようになった

立石なみさん（29歳／東京都）

子供が生まれてからユニクロばっかで脚を出さなくなっちゃった💧 子育てから解放された日は、ダズリンのミニワンピでかわいく✧

旦那さんとのデートはママ感を隠して♡

落ち着いたトーンと丈で美脚効果倍増♡

大城あいさん（27歳／東京都）

上半身は隠して下半身を肌見せするお嬢様コーデ✧ リズリサ店員時代はどピンクを着てたな💧 今はモノトーンに差し色プラスが多め

木村美和子先生（33歳／東京都）

コンプレックスをカバーするワンピース✧

ショップリストのワンピは身長を選ばないミニ丈。長いボトムスは身長が小さく見えちゃうイメージが強いから、脚を出したスタイルが多め

自分の美意識を高めるため、仕事以外は女らしいミニスカートがマスト✧ いつまでも旦那さんに恋してもらいたいからあえて脚見せ♥

サボれないミニが祐香のメスコーデ♡

水野祐香さん（35歳／東京都）

差し色ヘルシーカラーで華やかさを味方につける

古橋綾香さん（31歳／東京都）

25歳すぎてから、肌に映える赤やオレンジのビビッド色を取り入れるようになったよ 昔は大人っぽいのを意識してたけど今は逆✧

エレガントさで気分はなりきり海外セレブ♡

セレクトショップのフレアは脚が細く見えるからお気に入り✧ 昔の方が大人っぽいスタイルに憧れてたけど、今はかわいさ重視

RIRIさん（26歳／東京都）

自分メンテ Part.6

ギャル服は私らしいコーデ

ひと昔前は肌見せ命、ブランド武装、目立ってなんぼだったよね♥ でも、25歳をすぎ、トレンドを取り入れながら自分らしいスタイルを模索するようになった私たちが一番気になるコーデをピックUP✧

Feminine

友達と遊ぶときはスウェルズのパンツスタイルで 小物は白で統一したけどトップスは花柄をチョイスしてシンプルになりすぎないように仕上げるよ♪

花柄×フリルが老けないコーデのお約束♥

大人女子はツイード素材をポイントでオン✧

20代前半はレゲエ、ギャルとファッションの迷走期だった💧 友達や自分も結婚して落ち着き、自然とトレンドを追うようになったのは去年から☆

西澤友希さん（26歳／福岡県）

スタイル抜群に見える縦ラインを意識♥

山﨑みどりさん（32歳／東京都）

モンキのハイウエストは短めのトップスと合わせると腰の位置がグンとUP✧ 年齢的にも109に入りづらいから、ギャル服は自然と卒業

ドロシーズのマントで秋冬トレンド先取り♥

まなかさん（29歳／大阪府）

30歳を目前にカッコかわいいを目指すように インポートより、ユニクロとかを着こなせる方がカッコイイって思えるようになったよ

鈴木愛美さん（28歳／千葉県）

モノトーンでママ友に合わせたコーデを意識✧

原色系大好きだけど、周りのママ友から浮くのはちょっと💧 インポートが似合う歳になったから、Jブランドのトップスを新規投入✧

深い赤トップスは昔から大好きなボディラインの出るピタピタタイプ✧ さらりと羽織れるエモダのロングカーデは今秋のヘビロテ

落ち着いた秋色の中和剤は白カーディガン

小原優花（25歳／東京都）

クールにかわいいエッセンスをプラス LONG

自分メンテ Part.7

私たちを変えたモノ

内面を磨く自己啓発術

最後の自分メンテは、読んだり聞いたり考えたり、内面からの自分磨き。25歳すぎたら言動でも“イイ女”を目指すのが大人のたしなみだよね😊 お姉さんたちの価値観を変えたモノを参考に、内側から輝く女性になろう♥

加賀美早紀がポジティブになれた本

専属モデル（30歳／東京都）

良いことも悪いことも考えすぎて、気づいたらマイナス思考に💧 そんな自分を否定するんじゃなくて、認めてあげたいって思える本に出会ったよ♥

才能を伸ばすシンプルな本

自分の才能は、遺伝子よりも行動で決定されるという考えの元、他人の才能を伸ばす52の秘訣を紹介。（ダニエル・コイル著／サンマーク出版）

50 SELF-HELP CLASSICS
世界の自己啓発50の名著 エッセンスを読む

世界の有名な自己啓発書から50冊を厳選し、見どころを解説。（T・バトラー＝ボードン著／ディスカヴァー・トゥエンティワン）

まだある私の自己啓発

「先輩の言葉で意識改革」

「5年後の自分を見据えて今を生きる」という言葉をもらってから、前向きになれたよ😊

荒木さやかは高橋 歩の自由人っぷりに共感

専属モデル（30歳／東京都）

私も旅行が大好きだから、南極から北極まで世界一周をした著者の経験に憧れてる😊 将来のお手本かな✧

FREEDOM
自由であるために。自分であるために。

現代のトムソーヤを目指す若者へ、115の言葉と写真の数々をお届け。「自由とは何か」『本当の自分とは」を、高橋歩が自身の経験をふまえて語りかける。（A-Works）

青木りえはスピリチュアルから女らしさを習得✧

広島の看護学生（30歳／広島県）

自分の憧れの女性像に近づくのが今の目標♥

ポジティブで男女両方の気持ちを教えてくれる一冊😊 ワガママな自分を見つめ直し中✧

乙女の教室

乙女の条件、みっともないことは「しない」『言わない』『聞かない」を軸に、女性の在り方を定義。古き良き女性の持つ奥ゆかしさを現代人へ提案している。美輪語辞典付き。（美輪明宏著／集英社）

小原優花は苦手分野克服の鍵を掴んだ！

専属モデル（25歳／東京都）

優花はブログネタの幅を広げる意味も兼ねて、人間関係を円滑にする方法や将来を見据えて起業するためのコツを猛勉強中✧ 臆病になっちゃう自分の意識改革に励んでるよ😊

面白いことをとことんやれば、「起業」は必ずうまくいく。

「ほっかほっか亭」の創業メンバーの地位を捨て、一代で「フレッシュネスバーガー」をチェーン展開。世界進出へと発展させた経営者の仕事術を紹介。（栗原幹雄著／アスペクト）

人間関係の秘訣は、カーネギーに聞け

デール・カーネギーの自己啓発本『人を動かす』を参考に、「人に好かれる『人を動かす」方法などを対人心理学の手法を交えながら解説。（齊藤勇著／三笠書房）

MERIは考え方の幅を広げた

主婦＆TOKYO NADESHIKOブロガー（35歳／東京都）

等身大の自分を受け入れることが幸せに繋がるってことを学んだ本😊 思い込みを捨てて色んな方向性から物事を見る努力中だよ✧

神さまとのおしゃべり

アメブロ発、実用エンタメ小説。ダメ社会人が、神様からの助言で対人関係やお金についての人生観を180度変えていく。（さとうみつろう著／ワニブックス）

大城あいは憧れの自分になる修行中

美容室経営&pink♡tinyアクセサリーデザイナー（27歳／東京都）

ガーリー好きの私。歳を重ねてもスタイルを貫く彼女の姿勢に背中を押してもらったよ♥

MEGBABY

インスタで話題となり、今や注目度No.1。ファッション、メイク、ライフスタイルなど、様々な角度から自身を紹介。MEGBABYの第2の母国、韓国のガイド紹介付き。（MEGBABY著／カエルム）

まだある私の自己啓発

「ayuは私のお手本です♥」

曲の歌詞や世界観はもちろん、ファッションからライフスタイルまで、10代の頃からayuに憧れてます😊 今は特にメイクを研究させてもらってます✧

まなかは先を見据えた人生を考える

仕事や恋愛など、常に後悔しない選択ができるように準備してる😊 お盆や元旦しか会わない両親とあと何日会えるかと考えさせられたり、今大事にするべきモノを教わったよ✧

北新地バニラ勤務＆美容会社社長（29歳／大阪府）

両親に会えるのがあと55日だったら？ 後悔しない時間をすごすための親孝行55編を紹介する。（親孝行実行委員会著／泰文堂）

著者はNY在住サイキックカウンセラー。惑わされない自分になるためのアドバイスが満載。（原田真裕美著／サンクチュアリ出版）

まだある私の自己啓発

「女性らしさを学ぶバイブル」

20代前半で読んだときは男尊女卑って感じて…💧 体の衰えを感じたときに読み返したら、偏った考え方してたなって反省できたよ✧

杉山佳那恵は内面から自分をセルフプロデュース

友達に勧められて読んだら前向きになれた✧ 悩んだり落ち込んだときに読み返してるよ😊

現状に満足して留まらない自分でいるためのルールを説く。（スティービー・クレオ・ダービック著／ディスカバー・トゥエンティワン）

専属モデル（30歳／東京都）

桜井莉菜は音楽でフラットな自分をキープ✧

歌詞や曲が大好きで、いつか莉菜も彼らみたいな生き方がしたいって思ってるバンドだよ😊

6人組のロックバンド。'05年に『D-tecnoLife』でメジャーデビュー後、'08年12月に日本武道館ライブを成功させる。

専属モデル（32歳／東京都）

奥山絵里奈は偉人女性の"生き方"を学ぶ

3年前に出会ったのがこのシリーズ✧ 怒涛の人生を生き抜いた女性たちの生涯から「愛情」って大事なんだなって悟ったよ♥ シンプルがイイって思える自分になりたいな😊

コケティッシュな笑顔の裏に抱えていた悲しみとは。女優時代はもちろん、晩年の慈善活動に至るまでを描く。（山口路子著／KADOKAWA）

孤児院生活から始まり、世界的ファッションデザイナーになるまでの波乱万丈な人生を、余すとこなく届ける。（山口路子著／KADOKAWA）

500年に一度の逸材が持つ劣等感。そしてそれをバネにした諦めない努力の根源をマリリン語録と共に紹介。（山口路子著／KADOKAWA）

イ[illegible]コンパニオン（30歳／東京都）

まだある私の自己啓発

「ブッダから人生観を勉強」

お金や生き方に明確な定義を持たせることが自分の幸せに繋がると知って、無駄を省くようになったよ😊

早川沙世はママの猛勉強中♥

本で勉強するタイプの沙世😺 子供が生まれてから『育脳』に出会って日々実践中だよ✧

子育てスペシャリストのハウツー本。子供の才能を伸ばすもダメにするも習慣次第、0歳からのおけいこなどお役立ち情報だらけ。（主婦の友社）

離乳食スタートから卒業までの献立例や簡単レシピなど300品を紹介。（上田玲子監修／主婦の友社）

まだある私の自己啓発

「経営のイロハを学ぶ」

ネイルサロンの経営なども頑張りたいから、息子が大きくなってきてからはまた経営学の本を読んで勉強を再開してるよ✧

専属モデル（32歳／東京都）

RIRIは興味の対象拡大で器の大きな女性になる

健康法やファッション、自己啓発、旅行本などを読んで、充実した1日の使い方を学んだ♥

ダンサー（26歳／東京都）

病気にならないためには健康な体を諦めることが大事。自律神経を知り、体を整えることで人生に輝きを。（小林弘幸著／KADOKAWA）

59万人が「いいね！」したFacebookの同名ページから厳選した写真＆体験談集。H.I.S.による行き方ガイド付き。（詩歩著／三才ブックス）

上質なモノを少しだけ持って大切に扱うと、やがて毎日を特別な日に感じられるようになると提唱。（ジェニファー・L・スコット著／大和書房）

木村美和子は経営に正面から向き合う

その瞬間の自分に必要な知識を吸収したい😊 今はクリニックを開業したから、経営本で勉強中✧

改正消費税で損をしない、税務調査への対応の勘所など、税金の留意点と節税の知恵が満載。（山下剛史著／クインテッセンス出版）

才能やカリスマ性を必要としない、たった82のヒントだけでリーダーとしての成功へ導く。（河野英太郎著／ディスカヴァー・トゥエンティワン）

渋谷ラ・ブージュデンタルクリニック院長（33歳／東京都）

Yuuka's Question

新入生が質問攻めに合うのはお約束！　どんな食べ物が好きで、どんな人がタイプで…など優花を知るための5クエスチョンで人格をチェック☆

Q 小原優花って一言でいうとどんなコだと思う？

A 気分屋の自由人♪　気の向くままに物事をすすめたいって思うタイプなので、目標に対しては信念を持って取り組むけど、日常では気分によって動いているかも（笑）。

Q 趣味・特技・好きな食べ物好きなタイプは？

A 趣味はドライブ、買い物、サバゲ、ポールダンス。特技は盛り写メと即興コント（笑）。好きな食べ物はチョコレートとしゃぶしゃぶ♪　好きなタイプは自分の世界を持ってる人♥

Q 姉agehaで今後やってみたいことを教えて！

A 姉agehaを通して、大人の女性としての魅力を磨いていきたいです！　そして"ゆんころ"ではなく"小原優花"という等身大の私で活動していきたいと思っています♥

心に沁みた母のコトバ

『日サロでならどんなに焼いてもいいけど外では絶対に焼くな！』

この教えはもうずっと守ってる。外に出るときは日焼け止め＆飲む日焼け止めで完全防備！　おかげでシミができず、キメの細かい肌になったと思います♥

Q 何をしているときが一番楽しい？

A 何日か休みが続くと楽しい気持ちはあるんだけど、やりたいことがたくさんあってソワソワと気もそぞろになっちゃうので、今はお仕事をしているときが一番楽しいです★

これからの可能性をモデルという形でも表現していきたい♥

専属モデル（25歳／東京都）
独身・子供なし
小原優花

心に沁みた母のコトバ

『寂しいって思うのは、人に居場所を求めてるから…。』

彼氏と別れたときに言われたコトバ。このコトバを聞いてハッと目が覚めた。誰かを頼って生きるんじゃなく、自分の意志を持って生きるってことが大事なんだって気がついた。

LOVEドルマンニット¥7,900、ビジュー付きデニムショートパンツ¥6,900／ともにDaTuRa 渋谷109店　ラインストーンブレスレッド¥1,300／Grandedge 渋谷109店　パンプス／モデル私物

新しい可能性を求めてブロガーからモデルの道へ☆

18歳のときに読者モデルとして雑誌に出始め、同時期にブログもスタート。どちらも楽しかったけど、読者を身近に感じられるブログに魅力を感じて、ブログだけでやっていこうと決めたんです。7年続けてみて、ブロガーを職業として確立できたと思う！　やり切ったという自負があったので、今度は違う分野でも自分を表現できたらと思い、モデルの世界へ飛び込みました。雑誌の世界でも自分を表現していければと思っています♪

25歳になり、周りに結婚するコも出始めたけどまだしたいとは思わない。生活をコントロールされたくないし、結婚落ち着かなければいけないならしたくないんです。30歳くらいになって色々余裕が持てるようになったらしたいけど、今は仕事や友達と一緒にいることが楽しいからしばらくはないですね。

今すぐじゃなくていいから、子供は産んでみたいです！　子供を産むことで親の気持ちが知れるんじゃないかって。母の背中を見て育ったので、母の苦労や考えをわかりたいって思いが強いんです。私にとって母はかけがえのない存在で、尊敬できる人でもあるんです。母のコトバによって救われたことは数えきれないほどあるし、母の教えによって新たに歩み始めたこともたくさんある。親になることで、母のコトバをもっと深く理解できたらいいなって思ってます。

今後はモデルの仕事を頑張りながら、いろんなことにもチャレンジしていきたいです♥自分のブランドを立ち上げたり、料理ももっと勉強したり、海外に行って語学を勉強したり。やりたいと思ったらすぐに飛びつく。原動力を大事にしていきたいと思っています。まだまだモデルとして新米ですが、小原優花をよろしくお願いいたします♥

ゆんころこと 小原優花 専属になります

Obara Yuuka

人気ブロガーゆんころが姉agehaの専属に！　25歳の等身大の女性、小原優花として悩みや葛藤、美容や仕事、恋愛についてなど余すところなく語ります。これから姉agehaを一緒に盛り上げていくので温かい目で見守ってください♥

PHOTO_Nobuyuki Sasaki　HAIR&MAKE_Yuko Nozaki　STYLIST_Kaori Nara　EDIT&TEXT_Tomomi Okudaira

いろんなことがあったからこそ今の自分がいるんだって思える

レースカーディガン¥8,900、シフォン×レースレイヤードタンクトップ¥7,500、ネックレス¥1,900／すべてDURAS

Q 最後に、姉ageha読者に一言！

A 姉agehaファンの読者みなさまに、少しでも早く姉agehaモデルの一員として認知していただけるよう頑張りますので、これから何とぞよろしくお願いいたします！

Yuuka's History

人前に出るのが嫌だったり、学校に行っていない時期があったり…。子供の頃～10代の私をほんの少しだけど紹介します！今の優花があるのは、この時代があるからこそ✧

2歳

ママが大好きな甘えん坊いつも抱っこをねだってた

ママに抱っこされてぽけ～っとしているところをパシャッ☆　ぷにぷにしたやわらかほっぺがチャームポイントです(笑)。

8歳

犬と本と遊びに夢中な元気ハツラツな女の子♥

昔住んでいた家でおばあちゃんちの犬と一緒に♪　餌をあげたりお散歩に行ったり、楽しかった思い出がたくさん♥

15歳

自分に自信がなくて人前に出たくなかった

自分にコンプレックスがあって内気だった頃。人と比べてしまったり自分なんて…ってマイナスなことばかり考えてました。

16歳

勉強に明け暮れていてそれ以外に何もなかった

進学校に通っていて、勉強だけの漠然とした毎日に嫌気が…。高校1年の途中から学校に行くことをやめて髪を茶色に★

17歳

美容に興味を持ち始めて毎日メイクの勉強♪

通信制に転校してやっとギャルっぽくなりました(笑)。メイクやネイル、ヘアに興味が出始めて雑誌を必死に読んでた！

18歳

書くことが楽しくてブログを始める♪

この頃にはブログを書いていて、eggにも出始めていました。髪色をミルクティーにして、巻き髪にするのがお気に入りだった☆

女性らしさを醸し出す
ココマークの優雅な演出♥

スエードペプラムジャケット¥10,800、シフォン×レースレイヤードタンクトップ¥7,500、パネル柄ショートパンツ¥7,900／すべてDURAS ピンクベージュハット¥2,800／Grandedge 渋谷109店 バッグ／モデル私物

Bag Collection

どんなに素敵なバッグでも今の自分に合ってないものは違うなって思う。年齢を重ねるからこそ似合うバーキンのように、年相応のおしゃれを磨いていきたいです！

品のある珍しいパープルに一目惚れして即買い

プラダのサフィアーノルクスの中でも珍しいパープル。24万円くらいでした。女性らしいコーデに合わせます。ちなみにキーホルダーもプラダ★

ピンクのカナパは差し色にぴったり♥

プレゼントで頂いたプラダのカナパ。パキッとしたバービーピンクはシンプルなコーデのときの差し色として使ってます♪

テンションがあがったシャネルのヴィンテージ♥

シャネルのバッグは定番タイプより遊びのあるタイプが好き♥ このヴィンテージはマキシとかオールホワイトコーデにぴったり。

カジュアルも女のコらしいコーデにも◎

誕生日プレゼントで頂いたシャネルのチェーンバッグ。バッグの色をコーデのどこかに入れて持つことが多いです。最近はカジュアルに合わせるのがお気に入り♪

Yuuka's Fashion Item

おしゃれ大好き♥ 中でもバッグと靴はコレクションするほど。テンションのあがるバッグや靴に出会うと、迷わず買うからクローゼットはお気に入りで溢れてる！

足下から色香が広がる
ルブタンのポイントマジック

Shoes Collection

靴を選んでからコーデを決めるくらい、靴はファッションの中心になっています★ ヒールがある靴が多いけどペタンコも好き♥

キラキラにやられたmiumiuのスニーカー

スニーカーはあまり履かないけどビジューのかわいさにやられて買いました♥ 確か7万円くらい。女の子らしいコーデに合わせます。

スクエア&パイソン柄♥トレンド満載のパンプス

プールサイドで約1万円で購入したレモンイエローのパンプス。トレンドのスクエアカット&パイソン柄はコーデのアクセントに♪

ファーの大きさとヒールのボーダーに一目惚れ

秋冬用に買ったDIANAのパンプス。13,000円くらいだったと思います。大きなファーとヒールのボーダーが、トレンチの外しによさそう★

靴を主役にしたくなるドルガバのヒール

デニム地にボタニカル柄がキュートなドルガバのヒール。秋口はゆるめのオフショルとミモレ丈スカートを合わせる予定です♪

おしゃれを格上げするレースパンプス

撮影で借りたパンプスに一目惚れ♥ ビジューにレースに好きなものが満載。レース柄ビジュー付きパンプス¥7,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

切り替えあみトップス¥4,600、ホワイトクラッシュデニム¥7,900、衿付きロングカーディガン（参考商品）／すべてRASVOA 渋谷109店 グレーハット¥7,500／DURAS パンプス／モデル私物

Yuuka is made from…

ゆうかは●●でできています！

小原優花を作り上げる素になっているものたち。どれも大切で、一つでも欠けるとバランスが悪くなるかも（笑）。明日の話題にぴったりな優花の素、ご堪能あれ！

Bagの中身

バッグに詰め込むアイテムは厳選されたエリート♥

A.セリーヌのバッグB.プラダのポーチC.シャネルのオイルD.飲む日焼け止めヘリオケアE.ローズミントのフリスクF.シャネルの名刺入れG.香水ミスディオールH.デンマン×キャリーコラボブラシI.キュートミーダイエットサプリJ.シャネルのキーケースK.キャンディードールのパウダーL.プラダの財布

（背景）チェーンストーンブレス￥1,300、グリーンピアス￥1,200 ともにGrandedge 渋谷109店 フラットシューズ￥6,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店 パールネックレス／スタイリスト私物

私を変えた本

サークル×パールネックレス￥1,500 ／DURAS チェックシフォン付きタンクチュニック￥5,900／ Delyle NOIR 渋谷109店

大好きなビジネス書は人生のヒントがいっぱい

右上『原因と結果の法則』を初めて読んだのが12歳。今の自分は過去の自分の積み重ねという考えに共感。左『7つの習慣』は成功へと導くための哲学書。左下『まんがでわかる7つの習慣』は『7つの習慣』を理解するために購入。広げている『嫌われる勇気』は最近読んだ本の中で一番感銘を受けた！

お出かけItem

バケットハット￥1,900／Grandedge 渋谷109店 裾ラインBIGTシャツ￥4,800／RASVOA 渋谷109店 サングラス／モデル私物 シャツ／スタイリスト私物

帽子やサングラスはお出かけに必須♪

手に持ってるサングラスはオリバーピープルズの姉妹ブランドのもので約3万円。外しのアイテムとしてつけてます。下のサングラスはマウジーので約4,000円。ラフなコーデに合わせます★ キャップはRady。目深に被れるからスッピンや日焼け対策に。ユナイテッドアローズで買ったハットはサテンのリボンがお気に入り！

ボディケア

体を鍛えるのもかわいいもので揃えてる♥

運動はランニングとポールダンスを定期的に。ランニングははじめてから4年、ポールダンスは1年半くらい。どちらも体を鍛えるために始めたけどファッションにもこだわってます♥ ランニングウエアは靴以外全てNIKEで、靴がニューバランス。ポールダンスのウエアはビーチジョンのパンツと夏服で着てたトップス！

トレンドのモノトーンは異素材アイテムを駆使してオシャレ最先端に

胸元の開きがキレイで、ボディを美しく魅せるニットワンピは今季のイチオシ！ 硬質な革ジャケットやショートブーツを合わせて強めに演出しつつ、ファーのバッグで可愛げもプラス。モノトーンは異素材ミックスでオシャレに見せて。ジャケット¥9,200、ワンピース¥6,300、ピアス¥1,900、バッグ¥7,900、ショートブーツ¥10,900／すべてLIP SERVICE

オールブラックに浮かび上がるリッチな花柄で妖艶に

黒ベースの花柄ティアードキャミを主役に、他はオールブラックで締めて劇的にスタイルアップ！　フェザーのロングカーデで肌見せ具合を調整した、大人なフェミニン＆セクシースタイル。ロングカーディガン¥7,200、トップス¥5,500、スカート¥6,500、パンプス¥8,900／すべてLIP SERVICE

Jewelry Mood

ジュエリーのように、強くセクシーに輝く！

LIP SERVICE

“品格ある強めセクシー” を叶える最愛ブランドLIP SERVICE。
今季は『Jewelry Mood』をテーマに、女性の曲線美を最大限に引き出す、
デコラティブでドラマティックなアイテムを続々リリース。
サラリとまとうだけで上質な輝きを放つ、秋の大人セクシースタイルが完成します。

PHOTO_Mamoru Morikawa **HAIR&MAKE**_Izumi Ueno（f-me） **STYLING**_Yoko Tsutsui（PEACE MONKEY）
MODEL_Sayaka Araki,Kanae Sugiyama **EDIT&TEXT**_Rimi Suminaka

シンプルコーデは小物やディテールで今年っぽさを楽しんで

華奢に見せるフリル袖トップスにウエストのデザインが特徴的なスカート、シンプルでもスタイル良く見せるデザインはさすがの一言！　仕上げにデコラティブな小物で盛って、今年っぽさを加速させて。トップス¥5,200、スカート¥6,200、ハット¥4,900、ネックレス¥1,900、バッグ¥7,900、ニーハイブーツ¥12,900／すべてLIP SERVICE

美Iラインで大人の余裕を醸し出す知的セクシー

ノーカラーのロングジャケットに、あえてミニではなくスキニーパンツを合わせることで知的さを演出。肌見せが少ない分、胸元強調&顔まわりのアクセで華やかに女性らしく見せて。ジャケット¥12,900、トップス¥5,500、パンツ¥8,500、ピアス¥1,900、ネックレス¥3,200、バッグ¥8,300、パンプス¥8,900／すべてLIP SERVICE

レディーなゆるてろジャケットは秋の羽織りにマスト

(左かなえ）サラリと羽織れて着まわしがきく、イイ女ジャケット！　スクエアカラー&テロッとした素材感で、カッチリしすぎずレディーに魅せられるのがリップらしいポイント。ジャケット¥10,900、ワンピース¥6,500、ネックレス¥2,000、バッグ¥7,900、パンプス¥8,900／すべてLIP SERVICE

毎年激売れ必至！ リップの美ラインドレストレンチ

(左さやか）ヒップがギリギリ隠れる丈感と裾のフレア感がセクシーなドレストレンチは、前を締めてワンピ風に着こなすのがオススメ。トレンチコート¥12,900、ピアス¥1,900、パンプス¥1,900／すべてLIP SERVICE

Jewelry Mood

セットでも単品でも着こなせる、気品あふれるフェイクツイード

フェイクツイードのアイテムは、イイ女度をグッと上げてくれる色合いと上品なデザインが魅力。3点セットで持っていれば、オールシーンに着まわせます！　カーディガン各¥7,200、トップス各¥5,500、スカート各¥6,500／すべてLIP SERVICE

8/28 Fri～

8/21 Fri～

information

2週連続！ノベルティーフェアSTART

秋の新作をゲットしたら、ノベルティーまでもらえちゃう♥　第一弾は8/21（金）よりLIP SERVICE全店で税込¥15,000以上お買い上げでポーチがもらえる！　第二弾は8/28（金）よりLIP SERVICE全店で税込¥20,000以上お買い上げでバッグがもらえる！（※どちらもなくなり次第終了です）

LIP SERVICE WEB SITE
http://lipservice.jp/

Instagram ID
lipservice_official

炭酸パックとも違う!! とっておきの前日の、とっておきのお手入れに♥

O/CSHELL

オクシェル

まるでスパークリングワインの泡と、白ワインの香りに包まれているような使用感のパック♥ 実際にポリフェノールの含まれるシャルドネエキスを使用、さらにぶどうの果皮に含まれるレスベラトロール配合で、ふっくらとみずみずしい肌に導いてくれます。塗ってしばらく置くと、いつの間にかクリーミーな泡に変化!! そのまま優しくなでるようにマッサージすれば、リゾートエステでくつろいでいるような贅沢な肌ケアタイムに✧

- 4g×20包入り
- PRICE：15,000yen（税別）
- MADE IN JAPAN

O CSHELL THE FACE PACK Chardonnay

おうちでリゾート気分を味わえる
癒しで贅沢なリラックスタイム♡

【お取扱い店】

unsarto
☎ 03-6427-6523
住所／東京都港区南青山 6-3-2 QCcube 南青山 63-2F
営業時間／平日 11:00～21:00、木 13:00～23:00、土、水10:00～20:00、日祝 10:00～18:00
定休日／火曜日、第 2、第 3 月曜日

Nepenji Ebisu
☎ 03-3793-2357
住所／東京都渋谷区恵比寿南 2-6-14 サウスコート恵比寿 1F
営業時間／ 11:00 ～ 21:00、水・日曜 10:00 ～ 20:00
定休日／火曜日、第 2、第 3 月曜日

unsarto poi（池尻店）
☎ 03-3421-3202
住所／東京都世田谷区池尻 3-1-3 B1
営業時間／ 11:00 ～ 21:00、木曜 13:00 ～ 23:00、水・日曜 10:00 ～ 20:00
定休日／火曜日、第 2、第 3 月曜日

株式会社アンプリー 東京都中央区銀座 4-8-12 ☎ 03-3567-8666 http://www.o-cshell.jp
安浦利有限公司 103-52 台北市大同區南京西路41 號7F-2 ☎(02)2558-2269 E-Mail:amply.tw@msa.hinet.net

PHOTO_Youki Oneyama(JOPS)
HAIR&MAKE__Satoko Nishida(infinite)
MODEL_Saki Kagami

2015年秋、オンナを磨く姉(おねえ)さんたちのオシャレは

レディセクシー・カジュアルセクシーの2大派閥です♡

「いつだって色っぽく、イイ女でいたい!」と願う全国のお姉さんたちへ、トレンドを取り入れつつセクシーさが身につく最上級のオシャレを、姉agehaはより一層強化してお届けすることを誓います♡ さぁ、今日から秋支度!

PHOTO_P37&[Part1]Yusuke Katsuyoshi(PEACE MONKEY) [Part2]Nobuyuki Sasaki [Part3]Mamoru Morikawa
HAIR&MAKE_Yuko Nozaki STYLING_[Part1-2]Yoko Tsutsui(PEACE MONKEY) [Part3]Mizuki Nakano
MODEL_[Part1]Rina Sakurai,Kanae Sugiyama [Part2]Saki Kagami,Yuuka Obara [Part3]Sayaka Araki,Sayo Hayakawa
EDIT&TEXT_Haruka Noda

What's Lady Sexy

甘めでちょっぴりガーリー、だけど色っぽさも兼ね備えた、女に生まれたからこそできるスタイル♡ パールやビジュー、花柄など派手なものが大好きなお姉さんたちのスタイル。

ワンピース¥6,990/RESEXXY 渋谷10 店 ヴィンテージシャネルのバニティ¥49 800《税込》/Qoo イヤリング/スタイリスト私物

What's Casual Sexy

名の通りカジュアルなのに色っぽいテイスト。パンツコーデ、ベーシックカラーが基本で、毎日でも着られそうなシンプルなアイテムを小物で華やかに見せるスタイルです。

ニット¥2,500/セシルマクビー ルミネエスト新宿店 デニムパンツ¥9,000、ブレスレット¥2,500/ともにEGOIST ルミネ新宿店 ヴィンテージルイヴィトンのバッグ¥49,800《税込》/Qoo パンプス¥7,300/R&E

Part 1

先物買の失敗はさせません♡ まずはこの服からチェック!

秋服一番、レディセクシー カジュアルセクシーに必要な鉄板オシャレアイテム6♡

Part 2

レディセクシー カジュアルセクシーの最新作を無理なく今日から着る方法♡

今買って、秋まで着こなす♡ 夏→秋アップデート術!

Part 3

服を秋らしくしたら、メイクも新しくすればもっとオシャレ♡

レディセクシー カジュアルセクシーの服に合うアイシャドーの色・リップの色

チェック!

セクシー

ワインレッドのような深い色なら
ミニ丈だって大人っぽく見せられる

for the Lady Sexy 1

花柄切り替えワンピース

毎シーズン定番化した切り替えワンピ。今季は渋めカラーの大判花柄に注目して。さりげなく、くびれやお尻のラインが出てセクシーさのポイントに。

花柄と同じ色で小物を合わせるとオシャレ感がグッとアップ! ワンピース¥7,900/Delyle NOIR 渋谷109店 ヴィンテージフェラガモのカチューシャ¥19,800《税込》/Qoo バッグ¥7,200/LIP SERVICE イヤリング/スタイリスト私物

Part 1

先物買の失敗はさせません♡　まずはこの服から

秋服一番、レディセクシー カジュアルに必要な鉄板オシャレアイテム6♡

これさえあれば２大スタイルがすぐに叶う厳選アイテムを発表！　それぞれの派閥に合ったアイテムを各６個ずつピックアップ。今から揃えれば秋本番までにオシャレが間に合うよ！

小物のはなやかさがあれば
ベーシックカラーコーデも地味にならない

for the Casual Sexy 1

カーキのキレイめトップス

夏からじわじわきていたカーキがブーム爆発！　ミリタリーっぽい印象があるこの色はさらっとしたシンプルな素材選びが重要。テロンとしたもので取り入れればカジュアルすぎず、綺麗に着こなせるよ。

アクセはターコイズを合わせて今っぽく。カーキトップス¥1,387／リエディ　ショートパンツ¥8,500／DURAS ヴィンテージGUCCIボストンバッグ¥49,800《税込》／Qoo　ピアス¥1,300／Grandedge 渋谷109店

for the Lady Sexy 2 シンプルなセットアップ

ワンピース見えするシンプルなものなら"大人の女"が叶う！ 秋らしい深みのある色物にすれば季節感を取り入れたオシャレさんになれるし、イメチェンにも◎。

リップの色も同じにすれば隙のないオシャレが完成

ヴィンテージ感のある小物でレトロガールに。トップス¥5,900、スカート¥4,900／ともにDelyle NOIR 渋谷109店　バッグ¥8,500／EGOIST ルミネエスト新宿店　イヤリング／スタイリスト私物

for the Lady Sexy 4 部分レースのトップス

大事なのは"部分使い""繊細なレース"。今まで流行っていたオールレースよりも品格あり！ さりげないエロさを醸し出してくれるので艶っぽさが欲しい日に♡

レースの繊細さがモノトーンをべったり見せず、艶やかな雰囲気に

レースが主役なら小物は控えめに。ヌーディを意識して。レースコンビネゾン¥7,900／EGOIST ルミネエスト新宿店　レザージャケット¥8,900／LIP SERVICE　バッグ＜ショルダー付き＞¥9,800／BARAK 渋谷109店　パンプス＜ビジュー取り外し可＞¥15,000／Delyle NOIR 渋谷109店

for the Lady Sexy 3 キレイ色のミニ丈ボトム

カラーアイテムは夏だけじゃない！　少しくすんだスモーキーカラーで取り入れて'70sレトロに着こなして。白やグレーのトップスで明るめにまとめるのが今年っぽいオシャレを作るポイントです♡

白×ターコイズブルーのクリアカラーなら爽やかなレトロスタイルに

ミニマムに差し込んだ黒がコーデの引き締めポイントに。スエードスカート¥4,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店　トップス¥5,700／LIP SERVICE　ヴィンテージシャネルのショルダーバッグ¥208,800《税込》／Qoo　パンプス¥6,900／R&E　リング／モデル私物

for the Casual Sexy 2

スエードのミニスカ

上質感のあるスエードは品を与えてくれる素材。ラフなトップスと合わせてもコーデに品格が残るから、カジュアルコーデに女らしさが欲しいときはコレ♡

モノトーンコーデはトレンド感のある
デザインミニスカで華々しく

フリンジ付きならウエスタンテイストを美人に着られる。スカート¥3,490、Tシャツ¥1,490／ともにスピンズ　肩かけしたカーディガン¥6,600／Delyle NOIR 渋谷109店　パンプス¥7,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

for the Casual Sexy 3

フリンジ付きアイテム

ウエスタンテイストのアイテムが再ブーム！フリンジがつくだけで存在感十分だからシンプルコーデのポイントとして大活躍。無地のものが着まわしやすく、大人っぽい。

フェルトハットと合わせて
元気なカウガール風に遊ぶ

足元はヒールで外せばハマりすぎずセクシー。Tシャツ¥3,900／one way　ショートパンツ¥6,990／RESEXXY 渋谷109店　ハット¥5,750／rienda（バロックジャパンリミテッド）バッグ＜ショルダー付き＞¥3,900／Ober Tashe 渋谷109店　バングル¥1,990／スピンズ　サンダル¥6,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

for the Casual Sexy 4

大判チェックシャツ

1年中ブームなチェックシャツは、季節感のある色やシーズンごとに変わる流行りのチェックに切り替えて。今季はインパクト強めな大判模様がいい感じです♡

重厚感のある黒アイテムも
チェックが入ればまろやかに

チェックの抜け感がオールブラックコーデをかわいらしく。チェックシャツ¥4,990／Avan Lily（バロックジャパンリミテッド）　スカート¥6,490／RESEXXY 渋谷109店　バッグ¥2,591／リエディ　サングラス¥3,500／DURAS　ローファー¥3,900／ラグラスマート 渋谷109店

for the Lady Sexy 5

ツイードジャケット

素材だけで甘さ十分のツイードはノーカラーが正解。首元に抜け感が出ることによる"隙"が女らしく見せてくれるよ♡パンツスタイルもゴテっと見えない!

デニムをレディに見せたいときに"わかってるな"と思わせる一品

白小物を合わせてコーデを軽やかに。ツイードジャケット¥9,200/LIP SERVICE　タンクトップ¥5,490/RESEXXY 渋谷109店 パンツ¥9,800/BARAK 渋谷109店 バッグ¥8,000/rienda(バロックジャパンリミテッド)　ヴィンテージシャネルのイヤリング¥29,800《税込》/Qoo パンプス¥7,900/ESPERANZA ルミネエスト新宿店

for the Lady Sexy 6

パール付きトップス

改めてパールってかわいい!　と思えるアイテムがブームの兆し。ジャラジャラと飾るよりもシンプルなものをなじみよく身につけるのが大人っぽい♡

パールのおしとやかさがあれば
黒がたちまち魅惑的な色に

黒×グレーの2トーンがコーデをやさしく見せてくれる。パール付きトップス¥3,900/セシルマクビー ルミネエスト新宿店　ショートパンツ¥6,500/EGOIST ルミネエスト新宿店　ヴィンテージシャネルのショルダーバッグ¥248,800《税込》/Qoo　パンプス¥8,900/LIP SERVICE　イヤリング/スタイリスト私物

for the
Casual
Sexy 5

ストライプタックパンツ

ラフなスタイルをピリ辛に引き締めてくれるイイ女アイテム。仕事服みたい、って思われがちな黒×ストライプは、ラフなトップスとの相性が最高です♡

テーパードシルエットならキレイめ感を残しつつラフに着こなせる

暑い季節はTシャツと。涼しくなったらパーカーと合わせても◎。ストライプパンツ￥7,200／LIP SERVICE　Tシャツ￥1,202／リエディ　ヴィンテージシャネルのショルダーバッグ￥218,800《税込》／Qoo　めがね￥1,998／スピンズ　パンプス￥6,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

for the
Casual
Sexy 6

黒のサロペット

普通のパンツスタイルよりもファッショナブルに見えるから、マンネリ化したコーデのイメチェンに◎。キレイめ素材の黒が着まわし力抜群です！

女らしい小物と合わせたギャップがやんちゃ服を美人に格上げ

深めのVネックが色っぽさを作る鍵。シャツを合わせても◎。サロペット￥7,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店　Tシャツ￥3,900／BARAK 渋谷109店　ヴィンテージシャネルのショルダーバッグ￥208,800《税込》／Qoo　サングラス￥3,750／rienda（バロックジャパンリミテッド）　パンプス￥7,900／R&E

無理なく今日から着る方法♡

アップデート術!

秋服だって肌露出のあるものなら、まだ暑い今からでも着られる♡　しかも色や素材が秋らしいから、冬前まで使えちゃうんです。変えるアイテム・プラスするアイテムに注目して。

Summer

白ベースの花柄なら清涼感がありつつアウターが重見えしない

晩夏はカーデを肩掛け、秋はトレンチで大人っぽく。
［右］コート¥4,906／リエディ　タンクトップ¥4,900／one way　スカート¥6,750、サングラス¥3,750／ともにrienda（バロックジャパンリミテッド）　バッグ¥3,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店　パンプス<ビジュー付き>¥15,000／Delyle NOIR 渋谷109店
［右下］すべて右と同じ

甘さのあるツイードはシンプルなブラックをプラスして引き締めて

抜け感のある鎖骨見えニットは初秋に便利。
［右］ニット¥5,900／EGOIST ルミネエスト新宿店　スカート¥5,900／Delyle NOIR 渋谷109店　バッグ¥5,900／LIP SERVICE
［上］スカート／右と同じ　ベアトップ¥6,500／Delyle NOIR 渋谷109店　サンダル¥8,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

for the Lady Sexy ×SAKI

徐々に黒面積を増やして上品な甘めスタイルに♡

早紀のようなクール系レディはブラックで秋支度してみて♡　ベーシックなアイテムで取り入れれば"がんばって先取りしました"感がなく、簡単にアップデートできるはず!

Summer

Part 2 レディセクシー カジュアルセクシーの最新作を 今買って、秋まで着こなす♡ 夏→秋

スモーキーカラーのスタイルだってレースの華があれば女らしく

白トップスをカーキにするだけでデニムコーデが秋。
［右］ジャケット¥12,800／DURAS　トップス¥4,650／rienda（バロックジャパンリミテッド）　デニムパンツ¥1,480／リエディ ヴィンテージGUCCIのバッグ<ショルダー付き>¥49,800《税込》／Qoo　パンプス¥6,900／R&E ［下］デニム、パンプス／右と同じ　トップス¥5,900／LIP SERVICE

*Dress shabbily, they notice the dress.
Dress impeccably, they notice the woman.
- Coco Chanel -*

Summer

ヴィンテージっぽいカラー小物で白コーデをシックな印象に

暑さの残る日はフェルトハットをプラスするだけでも◎。
［上］トップス¥5,250、スカート¥6,750／ともにrienda（バロックジャパンリミテッド）　ハット¥4,500／LIP SERVICE　クラッチバッグ<ショルダー付>¥7,900／DURAS　パンプス¥6,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店 ［左］トップス、スカート／上と同じ　サンダル¥6,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

Summer

面積少なめのミニボトムスこそ素材感でさりげなく昇格

存在感の強い黒ツイードは涼やかな軽めトップスと合わせて。
［上］トップス¥4,900／Bye Bye　ショートパンツ¥6,500／LIP SERVICE　バッグ<ショルダー付>¥4,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店　パンプス¥6,900／R&E　ピアス／スタイリスト私物 ［右］トップス、パンプス、ピアス／上と同じ　パンツ¥6,200／LIP SERVICE

Summer

ワンピをこなれさせるならいち早くブーツを取り入れて

ファーが加われば甘さと季節感がグッとアップ。
［上］ワンピース¥5,990／RESEXXY 渋谷109店　ピアス¥1,900、バッグ¥7,200／ともにLIP SERVICE　ブーツ¥18,500／rienda（バロックジャパンリミテッド） ［右］ワンピース、ピアス／上と同じ　パンプス¥8,900／LIP SERVICE

Summer

for the Casual Sexy ×YUUKA

服よりも小物の
1アイテムチェンジで
簡単アップデート！

優花みたいに髪やメイクが派手なカジュアルさんは、
夏スタイルはそのままに薄手の羽織りや秋色小物を
少しプラス。シンプルに秋らしさを加えるのが
おしゃれに見えるコツです。

カーキが加わるだけで即今年らしくこなれる

Summer

Fashion is made to become unfashionable.
- Coco Chanel -

肩かけにも腰巻にも使えるライトなブルゾンは1枚あると便利。
［上］ブルゾン¥7,900、オールインワン¥7,900／ともにBARAK 渋谷109店　［左］オールインワン／上と同じ　パンプス¥7,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

Summer

ベーシックな王道デニムコーデこそ小物で変化をつけて

白T×デニムが見違えるのは季節感のある小物ありき。
［右］Tシャツ¥3,900／one way　デニムパンツ¥13,990／RESEXXY 渋谷109店　ハット¥5,750／rienda（バロックジャパンリミテッド）　バッグ¥6,500／BARAK 渋谷109店　ローファー¥6,900／R&E　［右上］Tシャツ、デニムパンツ／右と同じ　パンプス¥7,300／R&E

ロング丈のトレンチで
春とは違うアウターコーデに

Summer

［上］トレンチコート¥13,000／セシルマクビー ルミネエスト新宿店　ワンピース¥7,900／DURAS　カチューシャ¥2,990／RESEXXY 渋谷109店　めがね¥1,998／スピンズ　バッグ<参考商品>／BARAK 渋谷109店　［右］ワンピース／上と同じ　カーディガン¥5,500／RESEXXY 渋谷109店　フラットシューズ¥6,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

ロングカーデで重みを出せば
スポーティーな白コーデが大人に

Summer

ショートブーツが夏っぽさを排除。［上］カーディガン¥1,998／スピンズ　トップス¥1,665／リエディ　ショートパンツ¥6,500／EGOIST ルミネエスト新宿店　ピアス¥1,300／Grandedge 渋谷109店　ショートブーツ¥10,800／ESPERANZA ルミネエスト新宿店　［右］トップス、ショートパンツ／上と同じ　サンダル¥6,900／ESPERANZA ルミネエスト新宿店

シックに寄せるなら
レザーショーパンで

Summer

［上］カーディガン¥6,200、バッグ¥5,900／ともにLIP SERVICE　Tシャツ¥2,900／EGOIST ルミネエスト新宿店　ショートパンツ¥6,990／RESEXXY 渋谷109店 サングラス¥3,900／BARAK 渋谷109店 ソックス¥1,000<3P>／Doll Kiss 渋谷109店　ローファー¥3,331／リエディ　［左］Tシャツ／上と同じ　ショートパンツ¥4,900／セシルマクビー ルミネエスト新宿店

ポイントのシャツだって秋色に変更
シックなトーンで統一して

Summer

キャメルの小物も今秋のトレンド。ぼんやりしたグレーをピリッと見せてくれるよ。
［上］リブタイトワンピース¥6,900／ROYAL PARTY　チェックシャツ¥6,750／rienda(バロックジャパンリミテッド)　クラッチバッグ¥2,990／スピンズ　［左］ワンピース／上と同じ　ハット¥3,900／RASVOA 渋谷109店　サンダル¥7,900／R&E

オシャレ♡

服に合うアイシャドーの色・リップの色

とれてオシャレ♡　カラーシャドーを使った囲み目も今年らしさのポイントです！

上まぶたのグラデーションはAのシャドーのみ。二重の幅にかけて色を濃くのせつつBのパープルライナーで引き締めて。最後にC右下のブラウンがかったパープルを下まぶたのキワにオン。リップはDをしっかりのせる。

Lady Sexy パープルブラウンeye × スモーキーピンクlip

くすんだパープルの"モーヴ色"シャドーがレディセクシーの女らしいスタイルにピッタリ♡ぐるっと囲んで目元に深みを出せばかわいらしい服装のときだって大人の色気が漂うはず。リップもスモーキーさのあるピンクベージュなら目元とのバランスがとれるし季節感もアリ。

使用アイテム

A.エスプリーク セレクト アイカラー PU102￥800（編集部調べ）／コーセーB.インテグレート キャットルック リキッドライナー RD655￥950（編集部調べ）／資生堂C.インテグレート ヌーディーグラデアイズ PK351＜8月21日発売予定・数量限定＞￥1,500（編集部調べ）、D.資生堂　パーフェクトルージュPK354￥3,500／ともに資生堂インターナショナル

ニットベスト￥4,500／EGOIST ルミネエスト新宿店　ネックレス￥1,200、バングル￥1,700／ともにお世話や

Part 3 服を秋らしくしたら、メイクも新しくすればもっと

レディセクシー　カジュアルセクシーの

去年の秋よりもくすんだ色がトレンド。難しそうな色物コスメだってスモーキー感が強ければ使いやすく、秋服とのバランスも

Casual Sexy

イエロー・モスグリーンeye × プラムレッドlip

カーキの服が流行るのに合わせて目元もモスグリーンがイチオシ！　キワにポイント使いすれば輪郭を強調しつつ透明感が出て吸い込まれそうな瞳に♡　ベースはベージュ系よりもイエローがカジュアルで新鮮。主張の強いプラムのリップで女らしさも忘れずに。

シャツ￥7,900／ENVYM　ターコイズビーズブレス￥500、ターコイズ太バングル￥990、リング￥300／すべてスピンズ　シルバーバングル￥1,900／EGOIST ルミネエスト新宿店

Aのイエローをまぶた全体に。黒のリキッドでラインを引いた上にBの右下の色を重ねると目力を諦めることなくカーキで遊べる。同色を下まぶたにも入れて囲みメイクに。リップはCとDを混ぜてから塗ると透明感が出るよ。

使用アイテム

A　B　C　D

A.資生堂 シマリング クリーム アイカラー BR731￥3,000／資生堂インターナショナル　B.ヴィセ リシェ シマーリッチアイズ GR-6<8月21日発売予定>￥1,400（編集部調べ）／コーセー　C.M·A·C リップスティック アンティーク ベルベット<8月13日発売予定>￥2,900、D.M·A·C クリームシーン ガラス リッチリー リビアード<8月21日発売予定・数量限定>￥2,600／ともにM·A·C（メイク アップアート コスメティックス）

レディセクシー カジュアルセクシー に使える
2015秋・新作コスメを集めました♡

スモーキーな色が勢ぞろい。手持ちのものと似ていたとしても、少しの色の差がメイクを新しく見せてくれるから、ぜひ秋服には秋の新作コスメを合わせて。肌のトーンとも相談してお似合いを見つけてね♡

for the Casual Sexy

Lip

重みのあるパープルがかった赤はトレンド感満載。色が濃い分、適度にツヤ感のあるものを選べばベタッと見えず取り入れやすいよ。

A.ジルスチュアート ルージュ マイドレス 09 ¥3,000／ジルスチュアート ビューティ B.アナ スイ リップ スティック C 403¥2,800／アナ スイ コスメティックス C.キス クリーミィマルチルージュ 08〈10月18日発売予定〉¥1,200／伊勢半 D.資生堂 パーフェクトルージュ RS656¥3,500／資生堂インターナショナル E.ベリサム マイリップティントパック バージンレッド¥1,200／ディーアール

eye shadow

今までのベージュやゴールドとは違った、錆びたような色をベースに選んで。ポイント使いするグリーンは服に合わせて変えるもの◎。

A.インテグレート ヌーディーグラデアイズ BR353<8月21日発売予定>¥1,500（編集部調べ）／資生堂 B.M·A·C エレクトリック クール アイシャドウ コイル<8月7日発売予定・数量限定>¥3,000、C.M·A·C エレクトリック クール アイシャドウ エメラルド パワー<8月7日発売予定・数量限定>¥3,000／ともにM·A·C（メイクアップ アート コスメティックス） D.資生堂 シマリング クリーム アイカラー GR732¥3,000／資生堂インターナショナル E. エスプリーク セレクト アイカラー BR304¥800（編集部調べ）／コーセー

for the Lady Sexy

eye shadow

ブラウンがかったパープルは濃淡の違いで仕上がりも様変わり。スモーキーさがあれば淡い色も濃い色も秋らしく、服とうまくハマるはず！

A.資生堂 シマリング クリーム アイカラー VI730¥3,000／資生堂インターナショナル B.ヴィセ リシェ シマーリッチアイズ PU-5<8月21日発売予定>¥1,400（編集部調べ）／コーセー C.インテグレート スイートトリックアイズ RD350<8月21日発売予定・数量限定>¥1,200（編集部調べ）／資生堂 D.スージー ディープシフォンアイズ06 <9月19日発売予定>¥1,300／スージー ニューヨーク

Lip

シアーな質感のトレンドは続きつつも、春夏と差がつく、くすんだピンクベージュが揃ったよ。リップ1本でナチュラルに仕上げて。

A.M·A·C リップスティック D フォー デンジャー<8月13日発売予定>¥2,900／M·A·C（メイクアップ アート コスメティックス） B.ジルスチュアート ルージュ マイドレス 02<数量限定>¥3,000／ジルスチュアート ビューティ C.マキアージュ ドラマティックルージュ PK232<8月21日発売予定>¥3,000（編集部調べ）／資生堂 D.エスプリーク リッチフォンデュ ルージュ RO664¥2,500／コーセー E.エテュセ クリーミークレヨンリップ PK1<8月20日発売予定>¥1,200／エテュセ

Love Rule by dazzy

\- 誕生 -

2万人のキャバ嬢の声から生まれた新コスメブランド

時短メイクでロングキープ。dazzyだからできる現役キャバ嬢2万人のアンケートから生まれた
スキンケアしながらメイクする新コスメブランド“Love Rule”

エアコンで唇がガサつく！
何度も塗りなおすのが面倒！

Light up Lip Gloss

暗闇でさっとひと塗り
ぷるんと濡れたような潤いキープ

光るLED付き

美容成分21種配合

つけるほど唇のうるおい感が増してきた気がする♪
（A.N・26才／ミナミ）

LRライトアップリップグロス／本体価格1,800円（税込）

肌荒れをしっかり隠したい！
アフターまでに化粧が浮いちゃう…

Mineral BB Cream

メイクしながらスキンケア
長時間カバー＆美容成分で美肌に

SPF35 PA+++

美容成分15種配合

カバー力に感動!!今までのBBクリームを超えてる!!!
（K.S・29才／歌舞伎町）

LRミネラルBBクリーム／本体価格1,500円（税込）

黒ずみと匂いが気になる
ミニドレスを着たときひざがオバさんっ…

Delicate Soap

極上のもちもち濃密泡で
黒ずみもニオイもおさらば♡

無添加+高気泡

美容成分22種配合

この泡のもっちり感、サイコー♡全身に使っちゃってます♪
（M.O・23才／池袋）

LRデリケートソープ／本体価格1,380（税込）

dazzy ラブルール
http://dazzystore.com

平日16:00までのご注文で即日発送。
5000円以上のお買い上げで送料無料（沖縄・離島を除く）。
表示価格は全て税込価格です。

お電話でのお問い合わせは
TEL：03-5422-8818
営業時間10:00〜19:00
毎日受付（特別休暇日を除く）

電話注文専用フリーダイヤル
0120-197-444
9:00〜20:00（月曜日〜土曜日）

SCENE: 01

本当の自分を覆い隠して
強い自分でいざ出陣

私たちの最愛グラマラスブランドRESEXXYなら

「女らしいのにカッコイイ」が叶う

クールで、リッチで、毎日が充実している"ゴシップガール"のような女の子に導いてくれるRESEXXYのお洋服。秋の新作もこんなにオーラ満点です！
若い子とは違う「大人のイイ女」感とカッコよさを演出できるから勝負服に最適♪　さぁ、RESEXXY を着て街にくり出そう♡

PHOTO_Junji Moroi(ROOSTER)　HAIR&MAKE_Yuko Nozaki　STYLING_Mizuki Nakano
MODEL_Sayaka Araki,Rina Sakurai,Kanae Sugiyama,Yuuka Obara　EDIT&TEXT_Haruka Noda　SPECIAL THANKS_Hummer Party Bus

**レディシルエットな服も
ツイードの重みでピリ辛に**

[右] ジャケット¥10,990、トップス¥6,490、ショートパンツ¥6,490、ネックレス¥1,990、ブーティー¥11,990
[左] ワンピース¥7,990、ネックレス¥3,490、バッグ¥9,000、パンプス¥11,900／すべて RESEXXY

SCENE: 02

イイ女気分に似合うのは
儚く、なまめかしい佇まい

とろみ素材の服は
全身を色っぽく飾ってくれる

[右]オールインワン¥7,990、ピアス¥1,990、ネックレス¥2,490、パンプス¥10,990 [左]ワンピース¥6,990、ピアス¥1,990、バッグ¥9,800、パンプス¥10,990／すべてRESEXXY

SCENE: 03

身も心もシンプルでいられる仲間と
ガールズトークが弾む夜

1アイテムのインパクトで頑張らないオシャレを作って

[右] トップス¥5,490、デニムパンツ¥13,990、ネックレス¥2,490、パンプス¥10,990 [右中央] シャツ¥5,990、パンツ¥7,490、ハット¥5,990、バッグ¥8,900、サンダル¥9,990 [左中央] ワンピース¥7,990、ネックレス¥2,490、ブーティー¥9,990 [左] ロングカーディガン¥6,490、トップス¥5,490、スカート¥5,490、バッグ¥9,000／すべて RESEXXY

SCENE: 04

たまには背伸びして
リッチな女風にカッコつけたい

素材やディテールでいつもよりリッチな印象に

[右] ファー付きカーディガン¥8,990、キャミソール¥5,490、デニムパンツ¥9,990、ネックレス¥1,990 [中央] ワンピース¥7,990、ネックレス¥3,490、ブーティー¥11,900
[左] ジャケット¥9,990、ワンピース¥6,990／すべて RESEXXY

SCENE: 05

クールに疲れた甘モードな日だって
颯爽と歩けるように

女らしさの強いアイテムはモノトーンでクールに

[右] アウター¥11,900、ワンピース¥6,990　[左] アウター¥10,990、ワンピース¥6,490、ネックレス¥1,990、ブーツ¥12,990 ／すべて RESEXXY

NEWS

姉ageha × RESEXXYコラボ服完成!!

2nd Series

Check Onepiece ¥6,990
チェックワンピース

Hood Coat ¥11,990
フードコート

1st Series

Border Onepiece ¥6,490
ボーダーワンピース

Peach Skin Coat ¥10,990
ピーチスキンコート

OFFICIAL WEB STORE
http://runway-webstore.com/resexxy/

OFFICIAL SNS
Instagram : RESEXXY_OFFICIAL
Twitter : @RESEXXY　Facebook : @RESEXXY
BLOG : 【RESEXXY MODELS】で検索♥

姉 ageha と RESEXXY のコラボ商品が発売決定!!　クールさとセクシーさを兼ね備え、大人っぽさもある欲張り服が完成しました♡　第１弾は上の写真でさやかが着用しているアウターとオフショルニットワンピース。８月２８日（金）にルミネエスト新宿店・札幌４丁目プラザ店にて先行販売をスタート、９月４日（金）に RESEXXY 全店で発売するよ。同時に、第２弾として同写真でかなえが着用しているアウターとベアニットワンピースも RESEXXY 全店にて販売スタート！　どちらも秋のはじまりに大活躍すること間違いなし。カラバリも見逃さないで！

Blanc Pur 100で
朝からパックの新習慣♥

私の時間は私だけのものだから、たとえ100秒でもしっかりコントロールしたい。
時間がない朝もたった100秒の美肌ケアで、トーンアップした肌を1日キープしましょ♥

PHOTO_Youki Oneyama［JOPS］

Blanc Pur100って？

1. たった100秒でOK

肌に塗ったら100秒おいて洗い流すだけの簡単なパックだよ♪ お肌にたまった汚れや余分な皮脂を落として、同時に保湿もしっかりしてくれる✧

2. 合成着色料・香料、鉱物油無添加

お肌に優しい8種類の天然植物成分を配合♡ うるおい成分とひきしめ成分も入っているから、よりなめらかでハリのある肌になれちゃう✧

3. 顔も手も体にも使える

顔だけじゃなく手や体にも使えるから、首やデコルテも一緒にケアできるよ♥ ネイルした手もワントーンアップすることでより華やかに✧

使い方

洗顔で余分な皮脂や汚れを落とし、気になる部分になじませて優しく全体に伸ばしてね♥ 100秒たったら水または、ぬるま湯で流すだけ★

成分

水、ポリアクリルアミド、ジメチコン、ペンチレングリコール、水添ポリイソブテン、ナツメ果実エキス、クレマティス葉エキス、セイヨウナツユキソウ花エキス、スギナエキス、セイヨウキズタ葉/茎エキス、ヒバマタエキス、アロエベラ葉エキス、キハダ樹皮エキス、ラベンダー油、ヒアルロン酸Na、酸化チタン、スクワラン、グリセリン、BG、ラウレス-7、エタノール、メチルパラベン、酸化鉄、トリデセス-4カルボン酸Na、水酸化Al

24時間のうちたったの100秒で肌コントロール習慣♥

Blanc Pur 100
150g ¥3,000(税抜)

お問い合わせ先

株式会社アンプリー 名古屋オフィス
☎052-684-7214

株式会社アンプリー
☎03-3567-8666
http://www.amply.co.jp/

安浦利有限公司
☎(02)2558-2269
E-Mail:amply.tw@msa.hinet.net

ハデ美人なアイテムに夢中な
“ダチュラー”が急増中!

いよいよ解禁! DaTuRaの新作一気見せ♥

身にまとえばキラキラ美人になれちゃうダチュラのアイテムは中毒性がスゴイ♥　ダチュラーお姉さんお待ちかね、秋の新作一気見せです♪　ブームの双子コーデから、ほっこり色っぽいダーリンニット、さらには莉菜コラボまで、激売れしちゃいそうなラインナップです★

PHOTO_Junji Moroi (ROOSTER)
HAIR&MAKE_Izumi Ueno (f-me)
STYLING_Mizuki Nakano
MODEL_Rina Sakurai,Kanae Sugiyama
EDIT&TEXT_Rimi Suminaka

#01 ファーつき ダーリン ニットパーカー

人気沸騰の理由は、他では見つからない超ボリューミーなファー♥　顔まわりをかわいく盛れる、秋冬の鉄板アイテム。

着れば瞬時に愛される♥ 魔法のニットアウター

たっぷりのファーと、ゆったりしたドルマンスリーブで華奢見せ効果抜群。フェミニンかつ色っぽく、全男子を悩殺♥　ダーリンニットパーカー￥13,800、トロピカルローズニットワンピ￥7,900／ともにDaTuRa 渋谷109店

#02

ビジュージャケット × バラ柄ワンピース

ダチュラならではのゴージャスコーデがこちら✧。 今年らしい
チェックとバラのミックス柄ワンピが斬新で他にはない♥

**誰をも惹きつける
ゴージャスな
双子コーデ✧**

今季流行のノーカラージャケットも、ふんだんなビジュー＆パール使いでダチュラっぽさ全開✧ ラグジュアリージャケット各￥11,000、チェックローズタンクワンピ各￥6,500、（右）ピアス￥1,200、パンプス￥17,000／すべてDaTuRa 渋谷109店

#04 襟つきドルマンニットワンピ

1枚でフェロモンを放出しまくるニットワンピは激売れ必至✧ 彼シャツっぽい襟つきで、お色気をアップします♥

上半身はゆったり
ヒップはぴったりで
フェロモン放出♥

マニッシュな襟つきのゆるピタワンピでギャップを演出♥ すそがリブ加工になっている上に、リボンでポイントを作れば誰でも簡単にスタイルアップできちゃう✧ シャツニットワンピ¥7,900、シフォンベルト¥4,600、ピアス¥1,200／すべてDaTuRa 渋谷109店

#03 モヘアニット×バラ柄スカート

トレンドのショート丈トップス×ボリュームボトムコーデを、ダチュラ流フェミニンにアレンジ。スタイルアップもお約束✧

ずるっと肩を落として、ふんわりかわいい双子ちゃん♥

小悪魔っぽい黒ベーススカートor清純派な白ベーススカート、あなたはどっちを選ぶ？ ビジューつきモヘアショート丈ニット各¥6,900、ローズフレアスカート各¥6,400、ピアス各¥2,900／すべてDaTuRa 渋谷109店

デイリー服だってオソロで着れば、かわいさ3割増し♥

デイリーに使える切り替えカーデとニットスカートは、セット買いすれば着まわし力が倍増に✧ ローズボックスカーデ各¥5,900、ローズボックススカート各¥5,500、ピアス各¥1,200／すべてDaTuRa 渋谷109店

#06 バラ柄ニットセットアップ

毎季大人気のバラ柄セットアップの最新作✧ 友達同士で色違い購入が“ダチュラー”の証なんです♥

全身ブラックの
クールなコーデに
クリスタルが輝く！

トレンチコートから小物まで、全身ブラックの“秋のイイ女”が完成！ 今季の新作小物はちょっぴり辛口仕上げで大人っぽい✧ ラグジュアリートレンチコート¥14,800、ピアス¥1,200、パンプス¥17,000、時計（6周年ノベルティー）／すべてDaTuRa 渋谷109店

#05 ビジューパンプス×トレンチコート

ダチュラーお姉さんは小物までキラキラで統一するのがお約束✧ 細部までこだわったパンプスや時計は、主役級の存在感！

大好評だったビジューのセットアップをもこもこ素材で秋冬バージョンに✧

シルエットと丈感にこだわりまくった究極のモテ♥カーデが完成

大人気すぎてまたまた作っちゃいました!

桜井莉菜×DaTuRa コラボ第3弾

春・夏と爆売れしすぎの桜井莉菜×DaTuRaコラボ、勢いが止まらず第3弾の発売が決定！お姉さんのツボを確実につく莉菜こだわりのデザインで、今回も争奪戦必至✧

ショーパンとスカートから選べる♥

コラボアイテム1 セットアップ

RINA's Voice

スタイルアップできるように、太ももが少し広がったショーパンにしました。前回同様、ビジューの配置にもすごくこだわっているよ☺

ラグジュアリージャケット¥9,800、ラグジュアリーショートパンツ¥5,900、ラグジュアリースカート¥5,900、ピアス¥1,200、パンプス¥17,000／すべてDaTuRa 渋谷109店

コラボアイテム2 ダーリンニットカーデ

RINA's Voice

昨年ダチュラで購入したファーポケットのニットがお気に入りだったので、カーデにしてキラキラボタンをつけて、さらに莉菜好みにしたよ✧

ファーポケットダーリンニットカーデ¥9,800、立体ローズベア¥4,900、ピアス¥1,200／すべてDaTuRa 渋谷109店

DaTuRa

Renewal Open

8/22 天神コア
9/5 心斎橋 OPA
9/19 横浜 VIVRE

DaTuRa公式LINE
@datura-official

DaTuRa公式ブログ
http://ameblo.jp/datura-reina/

すぎやまかなえの心理テスト連載!!

カナISM

KANAISM

vol.3「# 友だち　# 喧嘩」

PHOTO_Yoshinobu Bito
MODEL&TEXT_Kanae Sugiyama
EDIT_Haruka Noda

女の世界って、めんどくさい。でも、好き。

今回はカナと友だちの話。

まず言うけど、女の世界ってほんとにめんどくさいなって、女ながら思う。
グループ作って誰かの悪口言ったり、嫉妬したり、見栄張ったり。

カナは中学から大学まで女子校で、そういう面倒なことが多かった。男が絡むと「何じゃこいつ…」的に態度豹変する子とか、ミラクルショット的な裏切りをかましてくる子とか。大人になってまでそんなこと味わいたくないから“自分がされて嫌なことは人にしない”っていうマイルールも設定済み。そうやって自分を守ってるところもあるのかもな。

何歳になっても人間関係って難しいね。
大人になればそういうのもなくなるのかなと思ってたけど、そんなことなかった。

東京に出てきて早5年。カナはずっとフリーのモデルで仕事を取ってくるのは自分。だから仕事で出会う人には良くも悪くも自動的にお利口さんモード。「落ち着いてる」「怒ったりしなそう」って言われたりするけど、いやいやいや、全然違う。友達からは「めっちゃ口悪い」「口から産まれた子みたい」って言われるくらい、よく喋るし性格もキツいと思う(笑)。

だからってわけじゃないけど、陰口言うくらいなら本人に言うし、友だちだと信じてる子が困ってたりしたら…その場しのぎのやさしさなんて、やさしくないと思ってるから、その子にとって厳しいことかもしれないけど、もっとこうしたほうがいいんじゃないの?ってはっきり強く言う。でも…

友達やと思ってたのにな…なんでそうなるん。
うまく伝わらなかった。
「嫌な気持ちにさせたんやったらごめんね」って謝ったけど、彼女とは疎遠に。
それ以来友達関係って儚いなって、ネガティブになっちゃって。

15年来の親友と大喧嘩になったこともあるよ。
でも彼女とは、お互い人として好きだからこそ喧嘩して、だからちゃんと仲直りできたしそれ以降絆も深くなったのかなって気がする。彼氏彼女と一緒だよね。喧嘩してそれきりになってしまう相手とは、お互い求めてるものが違ったんだって諦めるしかない。

良いところも悪いところもすべて理解して寄りそってくれる彼女には本当に感謝してる。世界で一番の相方。人間関係って難しいけど、だからこそそういう友達がいることが楽しくて、幸せに感じるんだろうな…なんて、思ってる今日この頃です。

周りにいてくれる友達にとっても、カナは大切な存在って思われるように、人間力磨いていかなくちゃ。口が悪いのは、変わらんかも知れないけど!(笑)

今回の心理テストは
“自分が人にどんな態度をとっているか”がわかる問題♡　え、やだ怖い。

最近仲良くなった子とLINEで話がはずんで何度もやりとり。なのにある日突然、既読スルー。どう思う?

A　何か悪いこと言っちゃったかな?
B　何かあったのかな、心配…。
C　既読スルーかよ!　怒りつつショック。
D　忙しくて返信する余裕がないのかな?

このテストの結果解説は9/7 姉ageha Facebookページと10/7 発売の次号で発表!　お楽しみに♡

前号P80のテストの答え 恋人の浮気が発覚したときのあなたの反応です。Q1は浮気相手の同性に抱く感情。Q2は浮気発覚後の恋人との関係性。A=もう用無し、B=何事もなかったことにしてつき合う、C=他に良い相手が見つかれば手放す割り切りの関係に、D=人目に触れさせず身近に置いて囲う、束縛ぎみの関係に。

かなえこぼれ話

小学校のときに給食でプルーンが出た。プルーンみたいなほくろがある近所のおじさんを思い出した。そのおじさんを食べるみたいで、複雑な気持ちの中「ごめんなさい」と言いながら食べた。まっずい。それ以来食べてない。

・古くさまゆげを今すぐチェンジ!

中太・濃いめストレート!!

まゆげは顔の脇役なんて大間違い! 流行をキャッチしてるコはみんなまゆげにこだわってるんです。お姉さんの最新まゆげをお手本に、いますぐ自分のまゆげ見直してみない?

PHOTO_Hirofumi Yamashita(f-me) **HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki **EDIT&TEXT**_Akiyo Nishino

お姉さんの最新まゆげはこうなってるんです!

1 極太時代が終わりナチュラルな太さに
2 まゆ山はなだらかに、ストレートを意識
3 目とまゆげを無理矢理近づけない
4 明るめカラーから落ち着いたブラウンに

POINT
まゆ頭を描き足して太さを一定に修正

POINT
まゆげの生え際からまゆ尻までほぼ一直線

つまり… 今っぽいまゆげってこういうこと!

ちょっと前はこうでした

ひとまわり太く目とまゆが近め
とにかく太さを出すのに一生懸命だったころ💧 キリリとしすぎて男っぽい印象。顔が怖いと言われることも(笑)。

Item

A.自然なまゆ作りにはパウダーが必須。濃淡3色入りで自分に合ったブラウンが作れるパレット。ケイト デザイニングアイブロウN EX-4 B.固めの芯でまゆ尻や毛が薄い部分をしっかりメイク。シュウ ウエムラ ハードフォーミュラ エイコーン ハード9 C.右側のブラウンを使用。しっとりした質感で肌なじみよし。NARS ハイライティング ブロンジング ブラッシュデュオ ORGASM/LAGUNA D.自まゆの色をいかしつつ毛流れを固定するには、まつげ用の透明マスカラが便利。マックスファクター ノーカラーマスカラ E.毛先が斜めにカットされており、細めのラインが引きやすい。まゆ尻やアウトラインを引くのに◎。M·A·C #266 スモール アングル ブラシ F.柔らかく丸みのある毛先で、ノーズシャドーやまゆ頭をボカすのにぴったり。M·A·C #213 フラッフ ブラシ

みよう♥

エロかわいいまゆげが理想!

Before

After

1 下側を描き足しながら太さを決定

EでAの濃い色を取り、まゆ頭側の1/4を残して上下ラインの縁取りをする。太さはまゆの下側にプラスするとホリ深に♥

2 ラインをボカして輪郭をなじませる

Eを小刻みに動かして①のラインをボカしつつ、内側を埋める。輪郭をなじませることで、いかにも感のないまゆげに★

3 角度をつけずにまゆ尻を描き足す

Bを使ってまゆ尻を描く。まゆ山から自然につなげて、そのまま三角を作るイメージで塗りつぶすと自然な直線まゆになれる。

4 まゆ頭のアウトラインを描き足し

Aの濃い色と中間の色を混ぜ、Eでまゆ頭の上下を縁取る。上側はまっすぐ、下側はやや角度を広げて太さを決めると◎!

手抜きまゆげ

お姉さんの
最新まゆげは

どこか隙のある中太まゆで
女らしさのスイッチをオン♥

専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし
杉山佳那恵

自まゆが
薄くても
大丈夫！

太まゆマスター・かなえの
中太まゆをマネして

5 太ブラシでまゆ頭のラインをボカす

FでCの右の色を取り、まゆ頭の内側を埋める。④で使ったブラウンより薄い色を使うことで、自然な陰影が作れる✧

6 そのまま粉を足さずにノーズをオン

ここで色を足すと影がつきすぎてしまうので、⑤の流れでノーズまでブラシを動かす。目頭くらいまでボカしたらOK★

7 透明マスカラで毛流れを整える

髪色がダークなので、明るいまゆマスカラは不要。毛を立ち上げるようにDの透明マスカラを塗ってフサフサ感を出して。

Finish!

横顔もしっかり美人♥

今っぽまゆげに改造してました！

ほぼ毛がないなんてバレない
ギャル顔からの卒業まゆげ★

専属モデル（25歳／東京都）
独身・子供なし
小原優花

ダークに変えた髪に合わせて
まゆもしっかり濃く主張♥

専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし
加賀美早紀

優花は毛なしマロまゆ→まるで自まゆな立体感！

早紀はつり上げアーチまゆ→なだらか濃茶まゆに！

優花まゆげの作り方

Point 残った毛を最大限いかして立体的に見せます

アイメイクを薄くしたから、まゆが細いと顔がしまらない💧　ホリが深く見えるように目に近づけつつ、しっかり太さを出して目力をUP♪

1 最初にまゆ尻を描き足す

汗や皮脂で落ちにくいAでまゆ尻ラインを作る✧　自毛が少ないので、左右の角度や長さがズレないよう気をつけて描きます。

2 まゆ頭からまゆ山までの形を作る

Bの中間の色をCのブラシに取り、全体的に太さを出す。上側は自まゆに合わせ、下側を少しずつ太くするとキリッとした印象に。

3 マスカラでフサフサ感を出す★

Dのマスカラでまゆげ1本1本をコーティング。下から上に向かって毛を起こすように塗ると、毛が少なくても立体感がUP！

Cのブラシは毛質が固めで描きやすい！　もう売ってないから家宝です（笑）。A.ブロウラッシュEX ウォータース トロング Wアイブロウ ライトブラウン　B.ケイト デザイニングアイブロウN EX-5　C.ケイト アイブロウ用ブラシ　D.ヘビーローテーション カラーリングアイブロウ ライトブラウン

早紀まゆげの作り方

Point 細まゆ時代のなごりで角度がつきすぎ💧

昔まゆげを抜きすぎて、最近は育成中（笑）。角度がつきすぎたまゆ山がイヤで、濃いめのペンシルでまゆ山の下を埋めて直線的にしてる★

1 急降下してるまゆ頭に太さを足す

Aの濃い色をCに取る。まゆ頭の上からまゆ山に向かって真横にラインを引き、つり上がった角度をなだらかにする★

2 まゆ山の角度をなだらかに！

そのままAで全体に色をのせたら、Bのペンシルでまゆ山の下を埋める。カックンと角度がついた部分を直線にする感じ

3 自まゆに合わせてまゆ尻を描く

②で埋めた部分と自然につながるように、Bでまゆ尻を描き足す。まゆ尻には自まゆが残ってるから、毛流れをいかす！

4 全体に色をのせ濃いめに調整

Aの濃い色をCに取って②と③で埋めた部分をなじませ、まゆ頭と自然につなげる。そのまま、まゆ頭を下向きにボカす。

ペンシルは芯が固めでしっかり色がのるものをチョイス。A.キャンメイク パウダーアイブロウ ライト　B.ビボ アイフル マユズミ イエローブラウン　C.スクリューブラシとパウダー用ブラシのセット（メーカー不明）

お姉さんはこうして残念まゆげを

しっかりした上がりまゆを
女性らしく作りかえる♥

主婦&TOKYO NADESHIKOブロガー（35歳／東京都）
既婚・子供なし
MERIさん

薄盛りになったアイメイクと
バランス◎な中太ストレート

専属モデル（32歳／東京都）
独身・息子1人
早川沙世

MERIは主張強めな剛毛まゆ→ふんわりヌケ感まゆに！

MERIまゆげの作り方

1 毛が足りない部分を埋めていく

Aの濃い色で全体のスキマを埋める。自まゆがしっかり生えてるからDのブラシの細い方でサッと色をのせるだけでOK。

2 まゆ頭&まゆ尻はペンシルで★

Bでまゆ頭の上ラインとまゆ尻を描き足すよ。明るめのペンシルを使うことで、まゆの存在感を軽くする効果を狙ってる♥

3 まゆマスカラは塗り方が重要！

Dで毛流れにそって軽くボカしたらCでまゆ色をチェンジ。最初に毛流れと逆に塗ると根元までしっかり液がつくよ✧

Point
まゆ山を少し上げてイイ女風のカーブまゆに

極太時代もあったけど、エロさが足りないって気づいて今の太さに落ち着いた 1本1本が太いから剛毛に見えないようマスカラ必須！

Before
毛がしっかり生えて男らしい強めまゆげ

After
エッジをボカす&色を明るくして軽やかに

Item

パウダーもマスカラも、髪色より少し明るめの色を使うよ。A.ダイヤモンドノーズ メイクアップ プリンセスノーズ B.ビボ アイフル マユズミ ライトブラウン C.ケイト アイブロウカラーN LB-1 D.ボビイ ブラウンのシャドーブラシ

沙世はぼんやり薄まゆ→フサフサまゆで存在感UP！

沙世まゆげの作り方

1 下がったまゆ頭をまっすぐに

まゆ頭が下がってるので、Aで上側を描き足してキリッとさせる！ 描く→ブラシでボカすをくり返してエッジをなじませて。

2 自まゆに合わせてまゆ山を設定！

そのままAを使って全体的なスキマを埋めていく。まゆ山まで一定の太さに描いて、まゆ尻は短めに少しだけ下げる★

3 ブラシで全体をボカして自然に

Aの付属ブラシで毛流れを整えながらボカす。まゆ頭だけは下に向かってボカすと、ノーズシャドーの役割になるよ♥

4 まゆマスカラでボリュームUP

髪色に合わせて、少し暗めのBで着色。まゆ頭は毛を立ち上げながら、残りは毛流れにそって塗るとボリュームが出る！

Point
太さも長さも自まゆに合わせてナチュラルに

髪色とメイクが落ち着いたから、まゆげの存在感を出して顔を引きしめてる★ 自まゆはなるべくいじらず、そのままの形をいかしてるよ。

Before
しっかり生えてるけど毛が細いのがお悩み💧

After
なるべく自まゆ通りに描いて作った感をオフ

Item

すぐなくすからまゆコスメはコンビニで♥
A.インテグレート アイブローペンシル BR741
B.同 パーフェクトカラーアイブロー BR2

りえは
左右ガタガタまゆ→フラットまゆで対称に!

なだらかカーブの太めまゆなら左右対称に作りやすい

広島の看護学生（30歳／広島県）
独身・子供なし
青木りえさん

りえまゆげの作り方

1

2

①左右のズレを直すため、最初にまゆ尻をAの濃い色で対称に描く。続いてまゆの上ライン→内側を埋める。②Bをサッと塗ったらCで足りない部分を描き足して完成!

Item

ふんわり感を出したいから、ボカすときは明るめのパウダーで。A.スージー N.Y. パウダーアイブロウエキスパート01　B.ケイト アイブロウカラーN LB-1　C.キャンメイク スリムブロウライナー02

After　Before

まゆ山の高さを合わせて太さとカーブを対称に

左右で生え方が違うからメイクするときやっかい

Point

ナチュラルなアイメイクに合うように、太さも色も控えめに♪　まゆ山をカクッと作るのは古いから、なるべくカーブはなだらかに

祐香は
濃淡まだらまゆ→優しげストレートまゆに!

長めストレートまゆで気になる丸顔をカモフラ♥

ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー（35歳／東京都）
既婚・子供なし
水野祐香さん

祐香まゆげの作り方

1

2

①まゆ山まで一定の太さになるようAで輪郭をとる。まゆ頭は自まゆよりオーバーめに。②Aで内側を埋めてBで着色したら、Cの一番右の色でまゆ頭をボカして♥

Item

しっかりスキマを埋めたいから濃く描けるペンシルをメインに使用。A.ドーリーウインク アイブロウ ペンシル01　B.ケイト アイブロウカラーN BR-1　C.スキンフード チョコスモーキーアイパレット04

After　Before

まゆ尻を下げずに長め一本まゆに仕上げる!

生えてはいるけど毛がまばらで頼りない

Point

去年はもっと太く濃くしてたけど、男ウケが最悪だった（笑）。女性らしさのある中太のふんわりストレートまゆが一番しっくりくる♪

みどりは
のっぺり離れまゆ→くっきりホリ深まゆに!

パウダー2色使いでホリを強調したグラデまゆに♪

ヘアメイク&時計デザイナー（32歳／東京都）
独身・子供なし
山崎みどりさん

みどりまゆげの作り方

1

2

①Aで自まゆの足りない部分を埋め、Bの濃い色でまゆ山だけを濃くして強調する。②Cで上下のアウトラインとまゆ尻を描いてボカし、Dをまんべんなくオン★

Item

2色のパウダーでまゆ頭からまゆ尻にグラデを作るのがポイント。ペンシルはグレー。A.韓国で買ったブラウンシャドー　B.シュウウエムラ プレスド アイシャドー M864　C.同 ハードフォーミュラ ハード9 ストーングレイ　D.ヴィセ アイブロウマスカラ BR300

After　Before

上品なカーブをつけてまゆの骨格を強調!

密度が薄くてまゆ頭もまゆ山も非対称（涙）

Point

自まゆが薄いから、パウダーでしっかり色をのせるのが重要。まゆ山のカーブを強調して、イイ女系の知的まゆを目指してます!

綾香は
バブリー細まゆ→ママ友対応◎な太まゆに!

90年代っぽい細まゆを改造して若作り感を消去

歯科医療事務育休中（31歳／東京都）
既婚・息子1人
古橋綾香さん

綾香まゆげの作り方

1

2

①Aでまゆげが足りない部分を下書き♥　自まゆにそって、太さが平行になるよう意識。②Bの左の色でボカしながら全体の形を調整し、Cを塗って流れを整えます★

Item

まゆコスメは発色のよさが大事! A.ビボ アイフルマユズミ ライトブラウン　B.シャネル ラ リンニュ ドゥ シャネル　C.ヘビーローテーション カラーリングアイブロウ ライトブラウン

After　Before

色も太さも程よくてどんなメイクにも相性◎

必要な部分に生えてこなくて濃くならない

Point

目とまゆげが離れてるのが気になるから、下に向かって太くしてホリを作ってる。まゆ尻を長くすると古く見えるから短めがGOOD!

お姉さん直伝のテクニックでどんな自まゆも美まゆにチェンジ♥

まゆげのお悩み攻略Q&A!

Q 薄め&細めでまゆげのボリュームが出ない!

A 上下均等に太さを足して、まつげ用のブラウンマスカラで増毛

使ったのはコレ!

軽めに塗るのがコツ。メイベリン ニューヨーク ボリュームエクスプレス フォルスラッシュ ブラウン

1 パウダーで上下均等に描き足す

毛が生えてこない細まゆさんは自まゆを中心にして均等に太さを足すと自然。先に縁取ってから内側を埋めて。

2 ブラウンマスカラで毛を立ち上げる

毛が細いコは繊維入りマスカラで増毛するのがオススメ。立ち上げるようにサッと塗ると、フサフサ感が出る♥

Q 自まゆがガタガタで左右対称に描けない!

A 描くのが苦手なほうのまゆから描いて、気に入ってるほうのまゆに合わせていく

1 素まゆの状態

こっちのまゆが細い!

最初に、どっちのまゆげが理想の形に近いかをチェック。気に入らない方の足りない部分を確認してね★

2 苦手な方から描く

まゆ山がそろった!

理想に近い方から描くと余計にズレちゃうから、苦手な方から描くよ。パウダーで足りない部分を埋めていく!

3 8割描いたら微調整

左右そろってきた!

8割くらい描けたところで、左右をもう一度確認。ここからは交互に描き足していき、形を合わせれば左右対称に!

Q いかにも描いた感をなくして自然に見せたい!

A 必ずパウダーを使ってアウトラインをボカす

ブラシは太めが◎

使ったのはコレ!

パウダーは濃淡がセットになったものが使いやすい。まゆ頭のボカしには太めのブラシを使えば失敗しないよ。右・M·A·C #213 フラッツ ブラシ 左・ケイト デザイニングアイブロウN EX-5

上ラインは特に!

まゆの上側をくっきりと描くのはNG。ペンシルよりもパウダーを使ってブラシを左右に動かしながらボカして。

まゆ頭もパウダーで。描いたあと、粉がついていないブラシを鼻筋に向かってスッと動かしノーズとつなげて★

まゆ頭も!

Q 離れまゆだから、まゆ頭がノーズとなじまない!

A パウダー&リキッドアイブロウのW使いでまゆ同士を近づける

1 パウダーでまゆ頭に陰影をつける

まずは長さをプラス。パウダーでまゆ頭の上下にアウトラインを入れ、内側を埋めるよ。

まゆ頭から鼻筋に向かって太めのブラシでボカす。これで陰影がつく!

2 リキッドで毛を1本1本描き足す

濃さが足りない部分はリキッドで毛を描き足すと自まゆっぽく見える。

使ったのはコレ!

まゆのスキマを埋めるのに便利。K-パレット リアルラスティングアイブロウ 24h 01

Q 朝描いたまゆげが昼には行方不明に!

A フェイスパウダーで油分をしっかりオフしてから描く

1 ファンデはよく伸ばす

まゆげが消える原因の一つは油分。ベースメイクの時点でファンデがまゆに残らないようにしっかり伸ばしておく。

2 パウダーでサラサラに

フェイスパウダーをまゆげの上にもしっかりはたいて、サラサラに。この状態でまゆげを描けば脂が浮かず、1日長持ち♪

Q つり上げまゆだからストレートにならない!

A まゆ頭とまゆ尻を結んだラインの内側を埋める

まゆ尻は短く!

横から見ると

まゆ山の下の三角ゾーンを埋めると自然な直線まゆに。まゆ尻を下げるとストレート感がなくなるので短めに仕上げて★

ココをつなぐ!

正面から見ると

自まゆがアーチになってる場合は自まゆにそって太くするのではなく、まゆ頭とまゆ尻を結んだ内側を埋めると◎。

Ballon ture

瞬間、小顔化粧水

地球上で最も小さな原子から生まれた化粧水

活性水素水※をベースに、プロテオグリカン・リンゴ果実培養細胞エキス・カミツレ花エキス・加水分解酵母エキス等を配合。素早く角質層に浸透し、みずみずしい潤いを与え、ハリ感と透明感のある肌に導きます。「すっきりフェイスラインのために…」いつでも、どこでも、手軽に使えるミストタイプの化粧水です。

※水（保湿成分）

Ballonture

Ballonture

Ballon ture
Booster Essence Mist

バロンチュール
ブースターエッセンスミスト［化粧水］
200mL ￥4,980+TAX
75mL ￥1,980+TAX

発売元 株式会社 フェニックス
東京都中央区銀座4-13-8／お客様相談窓口 tel.0120-975-357

http://ballonture.jp

飲むだけじゃない、杉山佳那恵は

肌が喜ぶ水素ミストで素肌美人♡

渇かない女になれる

携帯サイズなら24時間潤いチャージ♪

水素は地球上で最も小さな分子だから吹きかけるだけで肌の奥まで保湿成分が浸透。毎日のスキンケアはもちろん、メイクの上からも使用OK♡　携帯サイズだから旅行にも持って行けて便利♪　いつでもどこでもしっかり潤いを与えることでシミやシワも予防。

下がらない女になれる

たるみレスなもっちり肌で気分もアガる♡

保湿力だけでなく、注目すべきは水素水のリフトアップ効果。水素は肌を傷める活性酸素の働きを抑え、ターンオーバーを正常に整えます。すると細胞ひとつひとつの水分保持力がアップするため、細胞自体がふっくらし、顔のリフトアップにもつながるんです。

かなえ愛用

Ballonture Booster Essence Mistって?

バロンチュール
Ballonture

Ballontureとはフランス語でBallon（風船）、Baron（貴族）とfutur（未来）を合わせた造語。「未来の私」をキーワードに、上質な女性像を追求する女性のために生まれたブランドです。

専属モデル（30歳／東京都）独身・子供なし
杉山佳那恵

ブースターエッセンスミストのココがスゴイ♡

Point 1 還元水素水が美肌に導く

還元水素水には、老化現象を引き起こす活性酸素を活性水素と結びつかせることで、無害な水に変える効果があるんです。毎日の水素ミストケアで活性酸素を退治すれば、赤ちゃんのようにくすみ知らずな肌に導いてくれる♪

Point 2 7つの無添加成分で安心

無鉱物油、無香料、合成着色料無添加、合成界面活性剤無添加、ノンパラベン、ノンフェノキシエタノール、ノンアルコールで、お肌にとっても優しい♡　うっかり日焼けしちゃったときや生理前の敏感な肌にも安心して使えるよ♪

Point 3 厳選した美肌成分を配合

ヒアルロン酸より高い保湿力があることで注目の成分、プロテオグリカンを配合！　さっぱりした使用感なのに潤うのはこの成分のおかげ♡その他にも肌のターンオーバーを整えるリン果実培養エキスなど美肌成分がたくさん♪

Information

株式会社フェニックス
東京都中央区銀座4-13-8
お客様相談窓口 TEL:0120-975-357

美肌の敵、活性酸素をやっつけてくれるお守り"水素ミスト"♥

キレイなお姉さんはH_2がお好き

水素（H_2）は飲むだけでなく、お肌に直接つけても嬉しい美肌効果がたくさん♡　バロンチュールの水素ミストは今注目の美容成分もたっぷり配合!　シュッと吹きかけるだけで、潤いも爽快感も同時にチャージできちゃう★紫外線に負けない潤い肌を育んで♪

PHOTO_Hirofumi Yamashita（f-me）　HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi
EDIT&TEXT_Yuriko Isayama

前髪なし ロング

くずれ知らず!! 三つ編みアップ

手が込んでるように見える編み込み風アップヘア✧ 三つ編みを使ったアレンジだから実はすっごく簡単 女子会・パーティー・二次会etc…ドレスアップしたい日にどうぞ♥

ほぐし三つ編みでゆるかわいい♡

太さバラバラ三つ編みでチョロ毛を出さない！

全アップでパサつきを隠ペイ工作✧

専属モデル 加賀美早紀（30歳／東京都）独身・子供なし

Smile♥

HOW TO

Point!!

1 髪の毛をざっくり4つに分けて三つ編みにするよ バラバラの太さにするのがコツ！

2 指先で引っ張って三つ編みをほぐします♪ ルーズな方が仕上がりがかわいくなる

3 1番左の三つ編みを右耳上へ移動させてピンで固定。毛先は内側に丸めるとキレイ✧

4 1番右の三つ編みを左耳上へ持っていき固定。ピンは内側に留めると目立たないよ！

5 左の三つ編みを右耳下へ持っていきピンで固定♪ くずれないように何か所か留めて。

6 同じく右の三つ編みを左耳下へ。あまった毛先はうなじに沿わせピンで留めて完成

SIDE

BACK

フラワーレースワンピース¥7,900／DURAS

わかりやすい 完全バックプロセス付き

「うねり」「切れ毛」「パサつき」「コシのなさ」髪質の変化に悩むすべてのお姉さんに…

大人のアレンジヘア Special

うねったり、パサパサしたり…昔はもっと素直だった毛質が大人になって悩み多き状態に…。そんなお姉さんにお悩みを解決できる簡単かわいいアレンジヘアをお届け♥ 残暑が厳しいこの季節にピッタリです

PHOTO_Kosuke Nakashima（PEACE MONKEY） HAIR&MAKE_Yuko Nozaki EDIT&TEXT_Yu-ka Mizuno

※洋服のクレジットがないものはすべてモデル私物です。

ナナメ前髪ロング

ペチャンコバイバイ!
ゆるふわ♡ ねじりアップ

湿気が多いとトップの盛りもカールもダメになりやすい💧 そんな時にオススメなのがねじりアップ😊 ゆるっとねじりながらランダムに留めてるからくずれてもお直しできる♪

ふんわりトップでNOTペチャンコ😊

えり足残しでゆるカワ仕上げ♡

センターパートで小顔効果✧

専属モデル（25歳／東京都）
独身・子供なし
小原優花

BACK

SIDE

HOW TO

1 32㎜のコテで顔周りは外巻き、残りをゆるいMIX巻き! トップはねじり留めして小盛りに🐱

2 プロセス①で巻いた毛をざっくり4束にブロッキングします♪ これをねじり上げていくよ!

3 サイドの毛束をグルグルとねじっていく。くずれないようにキツくねじるのがポイントだよ★

4 ねじった毛をクルクルっとまとめてピンでしっかりと固定。毛先は10㎝以上たらすのがキュート♥

5 Point!! 残りの毛束もプロセス③と④を繰り返す🐱 毛先を残して遊ばせることでうねりが目立たない!

6 ねじり毛をくずれないようにゆるませたら、シルエットを整えながらUピンで固定する✧

前髪なしロング

うねりも、ネコ毛もOK♪
エンドレスくるりんぱ

流行のくるりんぱはくずれにくくてガーリーにキマる✧ くるりんぱを繰り返すことでうねりやコシのない髪に悩む毛量少なめのネコ毛さんでもボリュームが出てかわいいよ♥

専属モデル（32歳／東京都）
独身・子供なし
桜井莉菜

なみなみウェーブでボリュームUP✧

くずれにくい"くるりんぱ"を活用♪

ほぐすことでナチュガーリー♡

HOW TO

1 32㎜のコテで根元～中間をウェーブ巻き♪ コテを抜く時にねじるとウェーブ強めに仕上がる。

2 ざっくり2つに分けて結ぶよ😊 くるりんぱがしやすいようにゆるく結んでおけばOK♪

3 写真のようにゴムで結んだ根元の上を左右に分けて、通すための大きな穴を作っちゃいます🐱

4 開けた穴に毛先を上からくぐらせるだけ! これがくるりんぱの基本だから覚えてね～😊

5 ゴムの位置を下へずらしながら、プロセス③と④を繰り返すとこんな風にでき上がるよ✧

6 Point!! 好きなところまでくるりんぱをしたら、左右に毛をひっぱり出しボリュームUPさせる♥

SIDE

BACK

フリルレースワンピース
¥9,800／DURAS

子供にもいたずらされない簡単まとめ髪♥

けいこ
専属モデル（31歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘2人

BACK
SIDE

前髪なし セミロング

三つ編みシニヨン

シニヨンって大人っぽくて憧れるけれど時間がたつとくずれやすい💧 そんなお姉さんにオススメなのが三つ編みを使った下めのシニヨン！ ゴムを4つ使うのがポイントです😊

HOW TO

1 うなじの位置でキッチリふたつ結び！ トップを引っ張り出してルーズに仕上げるよ♪

Point!!

2 毛先まで三つ編みしてゴムでしっかり結びます😺 三つ編みはほぐしてボリュームUP✧

3 左の三つ編みを右の三つ編みの下から上へ持ち上げて、毛先が隠れるようにピンで固定！

4 右の三つ編みは左三つ編みの根元に向かってグルッと巻きつけ、ピンで固定すれば完成😊

巻かない時短アレンジは忙しい朝でもOK♪

杉山佳那恵
専属モデル（30歳／東京都）
独身・子供なし

BACK
SIDE

前髪なし ロング

ねじり上品アップ

前髪が長いからこそできる簡単アップヘア♪ 顔周りがスッキリするねじりアレンジをプラスすることで上品さと大人っぽさを叶えてくれる✧ コツをつかめば10分でできるよ😊

HOW TO

1 サイドの毛はブロッキングして、残りの毛をひとつ結び。さらに毛先もゴムで結ぶよ😺

Point!!

2 毛先に結んだゴムを持ち外側にクルクルとロールアップしてお団子にしたらピンで固定♪

3 右サイドの毛をふたつに分けて後ろへねじる★ お団子の根元に上から巻きつけて固定。

4 左サイドの毛もプロセス③と同じように巻きつけたら、トップを引っ張り整えて完成✧

アクセ代わりにかわいいハートを仕込んで…♥

BACK
SIDE

前髪なし ロング

三つ編みハート

前から見るとシンプルなハーフアップだけど、後ろ姿に思わずキュン♥ とする三つ編みハートアレンジ😊 後頭部だけじゃなくサイドにも応用できるからいろいろ試してみてね♪

HOW TO

1 トップの毛を左右2つにブロッキングして、写真のように三つ編みにしていくよ😺

2 右の三つ編みの根元をクルッと左→右へ半周巻きつけて、ハートの上部分を作っていく♪

Point!!

3 左の三つ編みは右→左へ巻きつけるよ😊 形ができたらピンで隠しピンをしながら固定！

4 2つの三つ編みを後ろでひとつ結びにして、鏡を見ながらハート型を整えたら完成です♥

盛りすぎないエアリーなサイド寄せが華やか✧

前髪なし ロング

サイド寄せ結び

がんばりすぎな盛りヘアはもう終わり！　巻きはゆるめ、サイドに寄せたひとつ結びでどこかレディな雰囲気を漂わせたい♥　耳をほんのり隠して結ぶのがエアリーになるコツ

BACK　SIDE

Point!!

HOW TO

1. 髪をざっくり2つに分けて、寄せない側の毛を耳にかぶせるように無造作にまとめて結ぶ！
2. 結んでない毛束を右の毛束でひっかけるように上から下へ通してゴム部分を隠す
3. ねじった毛の下にピンが隠れるようにピンを数か所さしこんでしっかり固定しましょ★
4. 少しずつ髪をつまんで毛を引き出し、ルーズな無造作感を出せばでき上がりだよ

パネルプリントワンピース¥7,900／DURAS

ねじり前髪で顔周りの印象をチェンジ✧

ライター＆TOKYO NADESHIKOブロガー（35歳／東京都）独身・子供なし
水野祐香さん

前髪なし ボブ

ねじりキャッツヘア

思い切っておでこを出せば顔周りがスッキリしてイメチェンになる♪　ねじり上げることで髪のボリュームも出て、一気にアレンジしてる感もあるからおいしいことだらけ

BACK　SIDE

HOW TO

Point!!

1. 前髪をざっくりセンターで分けて、トップの毛を後ろへ向かってキツめにねじり上げる。
2. 逆サイドもねじり上げたら2つの毛束を合わせてピンが隠れるように意識して固定する！
3. ねじった毛をランダムにつまんで引っ張り出し、ゆるさを出しながらボリュームUPして♪
4. 32㎜のコテでランダムに毛束を取り、内巻き&外巻きのMIX巻きにしてふわふわに

スカーフプリントワンピース¥8,500／DURAS

ラフなサイドシニヨンは帽子アレンジにも♪

ナナメ前髪 ロング

ルーズなサイドシニヨン

ブローする時間がない！　そんな時にでもお手軽にできる時短ヘア　パサつきやゴワゴワしてるぐらいがちょうどいいボリュームになって、ルーズなサイドシニヨンの完成♪

BACK　SIDE

HOW TO

Point!!

1. 髪の毛をシニヨンが作りたいサイド側へひとつ結び　しっかりとゴムで結んでね！
2. 毛先までグルグルとキツくねじっていく♪　しっかりねじることで切れ毛が目立たない！
3. ねじった毛束をゴム部分に巻きつけてピンで留める。毛先10㎝ほどたらしたお団子を作るよ
4. バランスを見ながらねじり部分をゆるませて、ピンでシルエットを整えながら固定する。

タイト前髪×ふわポニテ

前髪なしロング

タイトにキープしたピタ前髪×ボリューミィーなふわポニテでレトロな上品レディに格上げ♥ カチューシャをつけることでさらにお嬢様っぽく仕上がるからマネしてみてね

高頭部のふわっと盛りで高見え✧

ピタ前髪で切れ毛もしっかりキープ

手ぐし逆毛でボリュームをいつでも復活♪

SIDE

BACK

HOW TO

1 32㎜のコテで中間～毛先をしっかりMIX巻きしたら、トップをねじって中盛りにする

2 左サイドの毛束を残して、それ以外の毛を耳の高さの位置にポニーテールするよ

3 鏡でバランスを見ながらトップの毛を指先で引っ張り出して、ふわっと仕上げてく♪

4 残しておいた左サイドの毛をねじりながら後ろへ持ってきてゴムに巻きつけてピンで固定。

5 Point!! ポニーテールの半分をグルッと半周させてゴム上で固定。これがボリュームUPに✧

6 巻きをほぐしながら、指で軽く逆毛を立ててボリュームを調整すればでき上がり♥

編み込みもどきハーフアップ

前髪なしボブ

ふわふわに編み込んだようなルーズなハーフアップはただ毛束を引っかけただけの超簡単アレンジだよ ゆるめのウェーブがこなれ感をUP✧ ボブでもロングでもOKなのでチャレンジしてみてね♪

広がりやすい髪をハーフアップでカバー

きちんとした席でも上品なボリューム♡

ゆるめウェーブでくずれても気にならない!

SIDE

BACK

HOW TO

1 フェイスラインの毛は残して、写真のようにサイドから細い毛束を2束集めて結ぶ♪

2 髪の表面をストレートアイロンでウェーブに✧ 結んだ毛束の下の毛をひとつまみ取る。

3 Point!! プロセス②の毛束をゴムで結んだ毛束の上から下へ引っかけるように通していく

4 プロセス②で取った毛束より下の位置から、サイドの毛束を同じように少量取るよ。

5 プロセス③と同じように毛束を引っかける！右サイドも同じように繰り返すだけ♪

6 通した毛束を指でやさしくつまんで、少し引っ張り出してボリュームを調整して完成♥

ナナメ前髪ロング

三つ編み×くるりんぱ ラプンツェルヘア

「ヘアアレ上手だね♥」なんて言われそうなラプンツェルヘア✧ 実はゴムだけでできる簡単ワザありヘアなんです😊 女子ウケ抜群のガーリーヘアでヒロイン級に目立ちましょ♥

専属モデル（32歳／東京都）
独身・息子1人
早川沙世

外ねじり前髪で清潔感&華やかに♡

くるりんぱでルーズ&おしゃれ仕上げ🐱

三つ編み×三つ編みで手のこんだアレンジ風✧

HOW TO

1 前髪は残して両サイド2つ、バック1つにブロッキングしたら、ゴムでしっかりと結びます🐱

2 結び目の根元を左右に分けて、毛束を上から穴を通してくるりんぱ♪（P73 下プロセス③④参照）

3 プロセス②でくるりんぱした毛束を、写真のように毛先までキッチリ三つ編みに編んでいくよ🐱

4 三つ編みを左右へ引っ張るようにほぐしていく。写真のようにランダムなボリュームがかわいい♥

Point!!

5 3つの三つ編みをさらに三つ編みにします😊 これが編み込み風に見えるテクニック♪

6 残していた前髪を外にねじって留めたら、バランスを見ながらトップの毛を引き出して完成です！

BACK

SIDE

\お姉さんモデル7人の/ 素髪&ヘアカタログをお見せします♡

晩夏～秋にかけてお姉さんの髪もイメチェン✧ くすみ系明るいヘア～落ち着いた黒髪系と少しずつ秋色に変化していました🐱

Yuuka Obara

ヘアサロン▸▸
Hair CARRY 池袋店
㊟ 東京都豊島区池袋 2-44-2 TISビル2F
☎ 03-3971-8220

髪のDATA▸▸
- 長さ＝胸下ロング
- 毛量＝多め
- カラー＝ダスティアッシュブラウン
- エクステ＝シールで110本

Sayo Hayakawa

ヘアサロン▸▸
GLAM S
㊟ 東京都新宿区歌舞伎町 2-22-1 ホテルシェーナ1F
☎ 03-6233-8309

髪のDATA▸▸
- 長さ＝胸下ロング
- 毛量＝多い
- カラー＝オレンジ系ブラウン
- エクステ＝つけてません

Rina Sakurai

ヘアサロン▸▸
hironchi by avi
㊟ 東京都渋谷区神宮前 3-21-12-2F
☎ 03-6438-9233

髪のDATA▸▸
- 長さ＝スーパーロング
- 毛量＝普通
- カラー＝ミルクティアッシュ
- エクステ＝前髪シール、後ろ編み込みで90本

Yu-ka Mizuno

ヘアサロン▸▸
ISM 南青山店
㊟ 東京都港区南青山 3-13-23 青山パティオビル2F
☎ 03-5785-0588

髪のDATA▸▸
- 長さ＝ボブディ
- 毛量＝多め
- ヘアカラー＝ヌーディーアッシュ
- エクステ＝つけてません

Keiko

ヘアサロン▸▸
HAIR MAKE PICASSO
㊟ 滋賀県甲賀市水口町 虫生野中央45
☎ 0748-63-8480

髪のDATA▸▸
- 長さ＝セミロング
- 毛量＝やや多め
- ヘアカラー＝ソフトブラック
- エクステ＝つけてません

Kanae Sugiyama

ヘアサロン▸▸
Tia by RISEL
㊟ 東京都渋谷区宇田川町 35-6 下田ビル3F
☎ 03-5456-9565

髪のDATA▸▸
- 長さ＝胸下ロング
- 毛量＝やや多め
- ヘアカラー＝グラデーションのココアブラウン
- エクステ＝つけてません

Saki Kagami

ヘアサロン▸▸
ANKH CROSS gaudy
㊟ 東京都渋谷区神南 1-22-7 岩本ビル5F
☎ 03-6416-1530

髪のDATA▸▸
- 長さ＝ロング
- 毛量＝多め
- カラー＝ナチュラルな黒髪
- エクステ＝前髪だけ6本程度

姉ageha ブランドモールのスペシャル企画♪

MAX 72% OFF

上半期スーパーSALE開催!!

姉agehaブランドモールから感謝を込めてスーパーSALEを開催します♪　あの人気アイテムが最大72%OFFまで一斉値下げ！　憧れのハイブランドが格安でgetできるチャンスだよ♡

PHOTO_Nobuyuki Sasaki　HAIR_Anri Mitsuishi　EDIT&TEXT_Yu-ka Mizuno

スクエアフォルムは上品な女らしさを叶えてくれる♡

Michael Michael Kors

MAX 39% OFF

ブティック価格 ¥37,800

姉ageha特別価格

¥24,800（ブラウン）¥25,800（ブラック）

品質のよいレザーを使ったSELMAショルダーバッグ✧。シンプルだからこそ飽きのこないバッグは、秋スタイルにピッタリなブラウンとブラックで。／姉agehaブランドモール

専属モデル 加賀美早紀（30歳／東京都）独身・子供なし

3万円以下で買えるItems♡

みんな知ってるあのブランドバッグが3万円以下で買えるなんてお得♪　カジュアルなリュックからシンプルなロゴトートまで使えるアイテムがいっぱい

MARC BY MARC JACOBS

39% OFF

ブティック価格 ¥30,240

姉ageha特別価格

¥19,800

姉agehaがすっぽり入るBIGサイズトートは通勤や通学に◎！／姉agehaブランドモール

48% OFF

ブティック価格 ¥35,640

姉ageha特別価格

¥19,800

大人カラーのグレイッシュベージュは秋冬のトレンドカラー♡／姉agehaブランドモール

42% OFF

ブティック価格 ¥30,240

姉ageha特別価格

¥18,800

大きめサイズのショルダーバッグはナイロン素材で軽いよ♡／姉agehaブランドモール

kate spade

52% OFF

ブティック価格 ¥58,320

姉ageha特別価格

¥29,800

ハンドにもショルダーにもできる2WAYハンドバッグ♪　マチがあるから見た目以上に収納力もバツグン！／姉agehaブランドモール

49% OFF

ブティック価格 ¥32,400

姉ageha特別価格

¥17,800

ナイロン素材トートは軽量だからデイリー仕様に♡　中がモノトーンのストライプになっててかわいい♡／姉agehaブランドモール

See By Chloe

MAX 72% OFF

ブティック価格 ¥32,400〜¥33,480

姉ageha特別価格

¥9,800（ピンク・星柄）

¥13,800（ブラック）

カジュアルでかわいいDAMIAリュック♡　小ぶりのサイズが女の子らしいデザイン♡／姉agehaブランドモール

女の子らしいリボン
やキルティングが
モダンでキュート♡

38% OFF

Miu Miu
ブティック価格 ¥74,520
姉ageha特別価格
¥49,800

アーガイル型にキルティング加工されたロングウォレット　お札やコイン、カード入れも充実してて機能性もバツグンです✧。／姉agehaブランドモール

Vivianカラコンアドバイザー
美咲さん（31歳／東京都）独身・子供なし

5万円以下で買えるItems♡

毎日使うものだから、持っていて気分がアガるハイブランドが欲しい♡　ビジュアルも抜群で機能も充実しているお財布&ミニバッグを5万以下でgetしよ♪

35% OFF

BVLGARI
ブティック価格 ¥71,280
姉ageha特別価格
¥49,800

ブルガリのリングロゴが目を引くデザイン　カラバリも豊富!／姉agehaブランドモール

Miu Miu
ブティック価格 ¥103,680
姉ageha特別価格
¥49,800

55% OFF

シープスキンのミニショルダーはシンプルだから合わせやすい／姉agehaブランドモール

JIMMY CHOO

人気のラウンドファスナーは機能も充実✧。自慢の逸品です／姉agehaブランドモール

54% OFF

ブティック価格 ¥88,560
姉ageha特別価格
¥43,800

ブティック価格 ¥84,240
姉ageha特別価格
¥49,800

丸やスタースタッズがジミーチュウらしい二つ折り長財布♪／姉agehaブランドモール

45% OFF

9~10万円台で買えるItems♡

持ってるだけでクラス感のあるイイ女雰囲気を出せるハイブランドバッグ✧。憧れのあのブランドが半額近いお値段で買えちゃうなんてしあわせです♡

歯科医療事務育休中
古橋綾香さん（31歳／東京都）既婚・息子1人

ナイチンゲールマイクロ
はリュクスな大人が
似合う一級品です✧

59% OFF

Chloe
ブティック価格 ¥221,400
姉ageha特別価格
¥98,000

良質なカーフスキンを使った2トーンカラーのハンドバッグ!　チェーン付きでシンプルかつオシャレ✧。／姉agehaブランドモール

GIVENCHY
ブティック価格 ¥172,800
姉ageha特別価格
¥103,000

クタッとやわらかいラムレザーが魅力のナイチンゲール♡　ニコール・リッチーも愛用してる人気バッグ／姉agehaブランドモール

44% OFF

ほっそりBODYになったと噂のかなえ&りえもあの酵素を飲んでいた！

お嬢様酵素で優雅にダイエット

PHOTO_
Youki Oneyama(JOPS)
HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi
EDIT&TEXT_
Tomomi Okudaira

私セバスチャンは世のお嬢様全ての執事でございます

莉菜に続き、痩せてキレイになったかなえ&りえ。秘訣を聞いてみたら、やっぱりお嬢様酵素のおかげらしい！痩せて肌の調子も顔色もUPするいいことづくめの酵素で、愛されスレンダーお嬢様へと変身しましょ♪

かなえ&りえお嬢様のダイエットを成功へと導いたお嬢様酵素

おぞましき脂肪祭りの過去…

2年前の巻頭撮影の写真。全体的にお肉がついてふっくら。もう戻りたくない!!

体重 -3kg

お肉大好き、肉食だけど魅惑のスレンダーBODYに♥

ウエスト -5cm

太もも -3cm

杉山佳那恵
専属モデル（30歳／東京都）独身・子供なし

体重 -5kg

運動まったくしないけど愛されほっそりBODYに♥

ウエスト -6cm

ヒップ -6cm

青木りえさん
広島の看護学生（30歳／広島県）独身・子供なし

おぞましきぜい肉まみれの過去…

ウエストも脚にもお肉がついてて、ムチムチしてる…。今見るとホント恥ずかしい!!

体重を-3kg減らしたかなえは短期集中48時間ダイエット

水着撮影があったかなえは、2日間酵素ドリンク生活。水で割ったり炭酸で割ったり実は楽しんでたらしい

12時間
撮影現場では炭酸割り♪　スッキリ飲みやすいし、腹持ちがいいから苦にならない。

24時間
朝は体を労るようにお水と割ってゴクッ。ほどよい甘さが目覚めにちょうどいい♪

30時間
体が軽くなったし肌の調子もいい♪　最高の状態で撮影に行ってきま〜す☆

46時間
ファッション撮影の合間に。メイクさんから肌の調子がよくなったって褒められた♥

（左）レース×プリーツワンピース¥9,800、パイソンサンダル¥12,800（右）レース切替えワンピース¥7,900、パイソンサンダル¥12,800／DURAS

体重を-5kg減らしたりえはじっくり脂肪を落とす24日間ダイエット

生活リズムを変えたくないりえは、1食置き換えダイエット。ある1日の食事スケジュールをチェック！

夜
大好きなすき焼き♥お肉メインだけど野菜もしっかり摂ってバランスよく♪

昼
ロケ撮影後にみんなでタイ料理へ。スープもご飯もしっかり食べられるから幸せ♥

朝
朝起きてすぐ酵素。目が覚めるし、満腹感が出るからお昼までしっかり持ちそう♪

姉ageha読者リサーチNo.1酵素ドリンク!!

お嬢様酵素は アンチエイジング & 美肌にも効果的！

お嬢様酵素はダイエットだけでございません

酵素は代謝をあげて体内をリセットするから、便秘や肌荒れ、食欲不振、寝つきの悪さなどの悩みを改善♪　肌トラブルのない羨望フェイスに♥

肝臓の解毒作用が高まり肌がトーンアップ☆

酵素で胃腸の働きを休めて修復を行います。肝臓が体内の毒を排出し、新陳代謝を高めてビタミン・ミネラルを補い肌が見違えるような明るさに♥

不足していた酵素を補い老化速度をゆるやかに！

加工食品などの過度な摂取、喫煙、ストレスは酵素不足になり代謝が乱れ、老化を早めてしまいます。酵素を補うことで老化の働きを遅くすることも♥

野菜・果物・穀物の天然の恵みで便秘とおさらば

便秘の原因は不規則な生活やバランスの悪い食事が原因！　天然植物原料を濃縮した酵素ドリンクなら、不足した栄養素を補い便秘を改善♥

酵素不足による食欲不振を正常な状態へ★

酵素が不足すると食欲不振を招き血色の悪い肌に…。酵素を摂取することで血液の流れを正して、食欲を正常に戻し血色のいい顔色に♥

お嬢様酵素 KOUSO

64種類の野草と22種類の野菜と果物のエキスを配合

生命力の強い野草が主原料のお嬢様酵素。野菜や果物も配合しビタミンやミネラル摂取も！酵素不足の現代人の救世主★

まるでジュースのようなフルーティーな味わい

果物のほのかな甘みで飲みやすいのも特徴。水で割る他に、炭酸や野菜ジュース、豆乳などバリエーションも楽しめる♪

他の姉agehaモデルたちも愛飲しています！

女子会続きでついたぜい肉をリセット♪

仲のいいコとの女子会を週2～3ペースでやってたら、お肉がやばいことに！　でもその女子会でお嬢様酵素の話をゲット！　どうやらみんな注目しているダイエットで「簡単で効果的だよ」って。私もすぐに買って48時間ダイエットを試したら、ストレスなく−3kg。こんなに簡単でいいの？ってくらいすんなり痩せられた♪

ヨガインストラクター（28歳／東京都）
独身・子供なし
真優川 咲さん

痩せてキレイになっていいことづくめ♡

マッサージの勉強やらで、不規則な生活を繰り返していたら肌は荒れて体重も増えて…。そんなときに友達がすすめてくれたのがお嬢様酵素。酵素ってどうなんやろ？って思ってたけど、すすめてくれたコが見違えるようにすっきりしてて。これなら！と試してみたら肌荒れがなくなりすんなり痩せられた☆　もう1本買うつもりです♪

北新地バニラ勤務＆アパレル会社社長
（29歳／大阪府）独身・子供なし
まなかさん

産後の落ちづらかった体重がすんなりダウン

姉agehaの撮影時に水野祐香ちゃんに教えてもらったのがはじめたきっかけ。しっかり確実に体重を落としたかったから、置き換えダイエットに挑戦しました。2食は通常の食事でいいからストレスはないし、飲みやすいからぜんぜん苦痛じゃなかった♥　気づけば−2kgとかなりいい感じですっきりして、会う人に驚かれる（笑）。

芸能プロダクション運営
（28歳／千葉県）バツイチ・息子2人
鈴木愛美さん

リフレッシュしたいとき、一番の頑張りどころにはお嬢様聖水♥

Point
- ♡ 酵素エナジーと117種類の恵みで美力アップ
- ♡ カフェイン、L-アルギニン、ガラナエキス配合
- ♡ 普段のコーヒーブレイクを美容＆健康タイムに

お嬢様聖水
植物発酵エナジードリンク

姉ageha限定セット

新感覚エナジードリンクお嬢様聖水とお嬢様酵素のお得なセット。まずはお試しあれ☆

お嬢様酵素 ＋ お嬢様聖水

お嬢様、今すぐ右のハガキでお申し込みを！

リバランドお客様サポートダイヤル
☎0120-39-6240　電話受付　平日10:00～18:00
www.ojyosama.jp　お嬢様酵素　検索

アラサー女子はムリなダイエットよりアリなダイエット!

脂肪と決別! ノンFメソッド筋膜リリース

ダイエットを試しては挫折…。次こそは…と思っているのなら、このノンFメソッド筋膜リリースがおすすめ！　筋膜を本来の位置へと戻し、脂肪を燃焼しやすくする体質改善ダイエット法。アラサー女子よ、バランスよく痩せたいなら今すぐチェック♪

EDIT&TEXT_Tomomi Okudaira

脂肪が落ちづらい! 痩せにくくなった! アラサー女子のお悩みは

約80%以上が筋膜に原因あり!!

この筋膜とは

筋肉を包み込み接着剤の役割をしている膜のこと

この膜が凝り固まり筋肉が動かなくなると…

鶏肉でいうとこの部分が筋膜

- 痩せにくくなる
- 冷えやすくなる
- むくみやすくなる
- 下半身が太りやすくなる
- たるみやすくなる
- お腹がぽっこり出てくる
- リンパ、血液循環が悪くなる

凝り固まった筋膜をリリース（はがす）

すると…

筋膜

身体のパーツを本来あるべき位置、状態に戻す
- O脚やX脚の改善
- 猫背の改善
- 首を本来の位置へと改善

立体的なボディラインを作る
- バストアップ
- ヒップアップ
- しなやかなヴィーナスラインに

エネルギー代謝のよい痩せやすい体質へ
- リンパ液の流れがアップ
- 血流アップ
- 老廃物排泄力アップ

痩せやすいメリハリボディに♥

ひぃ～おそろしい…

芸能プロダクション運営
(28歳／千葉県) バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

マッコイ認定サロンでしか受けられない ノンFメソッド筋膜リリースはプロのアスリートも注目している新しい痩身テクニック

長年のクセや姿勢で筋膜が固くなると筋肉に蓄積する老廃物を排泄できなくなり、血管を圧迫し筋肉は固く細く収縮してしまいます。そうすると筋肉の機能が低下し代謝が落ち太りやすく、身体も疲れやすくなっていきます。固くなった筋膜を弛めることで筋肉が本来の働きを取り戻し、脂肪燃焼しやすい身体、疲れを残さない身体づくりができ、今まで痩せにくかった身体に変化を呼び起こします！

村川千亜紀

マッコイスクール運営統括責任者 ミスワールドジャパン2015公式美容コンサルタント。筋膜リリースをベースに痩身テクニックをふんだんに取り入れたノンFメソッド筋膜リリースを構築。全国で技術スクールを展開。3カ月先までキャンセル待ち続出で海外でも多数の講習会実施。

ノンFメソッド筋膜リリースもすごいけどノンFモンスターを併用することで効果は5倍に!!

ノンFメソッド筋膜リリースの必須アイテム！ ノンFモンスター

バランスを整えながら代謝を上げる痩身・美容・健康のためのゲルクリーム。
痩身に効果のある植物性ケミカル、100%天然由来原料のイソラムネチンを使用し、脂肪幹細胞からの脂肪細胞への分化・肥大化を抑制します。

アカデミー、グラミー、カンヌ映画祭 VIP ギフトラウンジ出展商品

認定サロンでしか買えないレア商品

プロのアスリートたちも大絶賛

ミスワールドジャパン 2014・2015、2年連続公式認定コスメ！

Q. これまでの痩身クリームとどこが違うの？

私たちの体内にあるミネラルと同様のミネラル成分を特殊技術で浸透しやすくし、ミネラル不足の体内にミネラル成分を補給しながら代謝を上げていきます！ プラス痩身効果の高い成分も盛りだくさん！ 脂肪やセルライトの発生をストップ♪

マッコイ
チーフインストラクター
2015 ミスグランドジャパン
インナービューティー
アドバイザー
瀬良加奈子

ミス・ワールドジャパングランプリでも大注目！

ノンFモンスターがミス・ワールドジャパン 2014・2015 の認定コスメに採用。世界に通用するボディラインを目指す体づくりをサポートしています！

筋膜リリースとノンFモンスターでこんなに効果が出るとは!! バストアップにもなるしさっそく始めてみよう♪

ライター＆
TOKYO NADESHIKO ブロガー
(35歳／東京都) 既婚・子供なし
水野祐香さん

28日間塗布＋筋膜リリース2回！

After / Before

バストの肉が本来の位置に戻りバストアップ。ウエストもくびれてメリハリボディに♪

バストの肉が背中に流れて残念な状態に◊ 肉が段になってウエストのないどすこい体型。

10日間塗布＋筋膜リリース2回！

After / Before

水着の食い込みが気にならなくなった！ ドラム缶体型にくびれもできてスラッと体型に♥

水着が肉に食い込んでいる…。ウエストがなくズドンとしたドラム缶体型が痛々しい。

気になる人は即チェック！

購入できるサロン、筋膜リリースを体感できるサロンはマッコイオフィシャルサイトから！

◆マッコイ オフィシャルサイト
http://www.mccoy-nonf.com

締切間近！今すぐ応募

誰でもキレイになれるチャンスがある
ギャップ美人コンテスト開催！
モデルエントリーはタダ!!

選考を通ったあなたは筋膜リリースセラピーを8回無料で受けられます♪

詳細と応募はこちら

※カウンセリングの結果、無料の8回施術以外の有料プログラムが必要となる場合があります。

という発明で
整顔フルコース!!

4年連続 No.1 ツインエレナイザー PRO がまた進化!!

“高周波＋超音波” のツイン機能が加わって、ツインツインへ進化

ともかくこの分野では売り上げでも、また人気でもNo.1の座を譲らないという快進撃を続けるエビスのツインエレナイザーが、また進化を遂げました。イオンクレンジングに“イオントリートメント＋超音波”という“ツイン導入”が、このコンパクトさの中にぎゅっと詰めこまれていることが人気の秘密でしたが、新作 PRO Ⅱはさらに“高周波＋超音波”の“ツインリフト”という高機能が加わって、言わば“ツインツイン”と呼べるものになったのです。イオンクレンジングに5分、ツイン導入4分、ツインリフト1分、合計わずか10分でプロ級のトリートメントを可能にしました。何よりも、“高周波＋超音波”により、目に見えるほどのハリをもたらして、肌が引きしまった美しい顔だち印象へと導きます。ツインツイン、ひいてはツインリフトならではのハリ実感をぜひ体感してください。

肌の奥*1が活き活きする、だからもっとハリが出る、もっと引きしまる

さてこの高周波は肌内部*1の水分に、1秒間に100万回の高速振動が伝わって乾燥やごわつきを防ぎ、“高周波”が加わったことによって、肌が奥から*1活き活きするという新しい快感が生まれます。これは“＋”と“－”が高速で入れ替わることにより摩擦で作用するもの。だから表面ではなく、むしろ肌の深いところ*1に作用することで、乱れやすい肌環境を整えながら肌を活き活きと元気にすることができるのです。だからもっとハリが出て、もっと引きしまる、めざましい効率が実現しました。

通常のお手入れの約170倍*2の浸透力*3。コラーゲンもめざましい成果

そしてツイン導入は、毎秒300万回の振動で美容成分をより深く確実に届け、通常のお手入れの約170倍ものミクロレベルの浸透力をもたらします。これによりコラーゲンや、イオン化できないビタミン類などの導入も可能にしましたが、今回コラーゲンの浸透を76%アップ。入りにくいものをスムーズに入れる、その手応えが一回でわかるのが“ツイン導入”の魅力なのです。

さらにツインツインによるシナジー効果で、予想を超える手応えを得られるはず。だから美肌のみならず、整顔フルコースの仕上がり。ヘッドが上下左右に動くから、ますます手のひらエステの感動!!

*1：角質層　*2：ビタミンC美容液の場合　*3：角質層まで

一緒に使いたい、コラーゲンとビタミンC

バージョンアップしたツインエレナイザー PRO Ⅱと、ビタミンC5%美容液や植物性美容液が一緒に試せるセットが登場。イオンクレンジングで汚れを落としてツイン導入・ツインリフトすれば、うるおいに満ちた弾力あるふっくら肌ができあがるはず。

『ホームエステ DX セットⅡ』25,000円（税抜）

- 本体セット・モイスチャーローション（100mL）
- ビタミンC5%美容液 VC5（20mL）
- 植物性プラセンタ美容液 EX100（10mL）
- 植物性コラーゲン美容液 MC100（10mL）
- オリジナルポーチ

“ツインツイン”
10分間の

楽天オリジナルコスメ大賞 美顔器部門
2010年・2011年・2012年・2013年連続

ネックが動くから、どこでもピタリ !!

“高周波”機能がプラスされるとともに、ヘッドが可動式になりました。上下左右にヘッドが動いて、顔の凹凸にもピタリとフィット。導入もリフト機能もより効率よく働きます。しかもわずか約 140g の軽量ボディ、抜群の使い勝手も自慢です。

ツインエレナイザー PRO Ⅱ

【お支払い方法】代引またはクレジットカード（どちらも手数料無料）JCB・VISA・MASTER などの各種カードをご利用頂けます。
【お届け方法】受付終了後、10 日以内にお届けします。（送料無料）
【返品・変換】商品到着後 10 日以内にご連絡下さい。お客様のご都合による返品の返送料はお客様負担となります。
【個人情報利用目的】お客様の個人情報は商品の発送、カタログ、お得な情報等のご案内に使用させて頂きます。個人情報保護方針に基づき厳重に管理しており、本人の同意なしに第三者に公開されることはありません。

提供／㈱エビス 東京都新宿区下落合 3-12-18
0120-44-0903（9：00 ～ 21：00 年中無休）
FAX 0120-44-0943（24 時間受付）
www.ebis-cosme.co.jp

EBiS

PR

たくないお姉さんへ!!
を紹介♥

全身¥15,000以下!!

プラ着回し塾

第2回
PICK UP BRAND
リエディ
Re:EDIT

TOKYO NADESHIKOとは?

"メスカを高めて、見た目も内面もワンランク上の女に!"をテーマにした、ハデ女系ブロガーユニット♥ 人気のBLOGも要チェック😊

る私服が「安くてオシャレ♥」と評判の2人が、人気のプチプラブランドを毎回ピックアップ✧ 驚きの着回しテクを披露します!

Chigira　※問い合せ先のないアイテムはすべてモデル私物です。

マスタード×ネイビーの
カラーで魅せる秋コーデ♥

TOTAL ¥7,980-

1day

C+E+I+G+J

まだまだ暑さがのこる秋初めは、カラーで季節感を出すのが◎。マスタードはオシャレに見えるし、甘めのアイテムとも相性抜群だよ😊

ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー
(35歳／東京都)既婚・子供なし
水野祐香さん

甘めカジュアル派YU-KAの着回し12アイテム

D ロゴT ¥1,109-
C 秋色トップス ¥1,572-
B チェックシャツ ¥2,591-
A ガウンコート ¥5,831-
H 2連ネックレス ¥680-
G ビジューネックレス ¥1,180-
F デニムスキニー ¥2,035-
E 花柄スカート ¥2,776-
L フリンジミュール ¥3,239-
K ショートブーツ ¥3,517-
J シルバーパンプス ¥2,128-
I ピアス ¥324-

MERIとオソロ♪

Aこなれ感の出るカーキをチョイス。テロンとしたキレイめ素材だよ。ロングガウン¥5,831、Bワンピや羽織りなど、いろんな使い方ができるロングシャツは1枚あると便利！ ロングシャツ¥2,591、C一気に秋顔になるマスタードはオススメ♡ 形もキレイでコスパ高め。ノースリーブトップス¥1,572、Dシンプルなデザインでカジュアルすぎず大人っぽく着られる。Tシャツ¥1,109、E渋めのカラーと大柄で甘すぎない。フレアスカート¥2,776、Fハイウエストだから簡単に脚長になれる♪ ストレッチも効いていて楽ちん。デニムスキニー¥2,035／すべてリエディ　GH & Mで購入したビジューネックレス¥1,180　HFOREVER21で購入した2連ネックレス¥680　Iパリス・キッズで購入したピアス¥324　J甲のカットが変形しているのがポイント。パンプス¥2,128、K甘めカジュアル派は抜け感のあるキャメルが正解。ショートブーツ¥3,517、Lこの夏ヒットのフリンジアイテムは、秋も引き続き注目。フリンジミュール¥3,239／すべてリエディ

ハンサムなカーキアウターはレディな小物で引き算♪

TOTAL ¥12,746-

5day

A+C+F+G+J

ハンサム度が高めのカーキアウターが主役のコーデ。ビジューネックレスやパンプスで強さを中和させて。

TOTAL ¥9,715-

前と後ろで雰囲気チェンジ！遊び心のある上級者テク

3day

B+D+E+L

腰に巻いたロングシャツで、前から見ると花柄なのに後ろ姿はチェック♡ 色みを合わせているから柄×柄でも問題なし♪

TOTAL ¥12,943-

メンズライクなチェックシャツも肌見せ多めで色気を増量😊

4day

A+B+H+I+K

チェックはきっちり着ると野暮ったくなるから、少し着崩してラフに。服がカジュアルだから、アクセは華奢にしたよ☆

ロング丈にハイウエストはスタイルアップの名コンビ

TOTAL ¥9,576-

2day

B+D+F+H+I+K

ロングシャツで縦ラインを強調しつつ、ハイウエストで脚長に見せたよ☆ 動きやすさ重視のときもスタイルよく！

結婚しても！子供がいても!! いつまでも女を忘れ
TOKYO NADESHIKOがアラサー流のオシャレ

お姉さんのプチ

前号からスタートしたTOKYO NADESHIKOの新連載♪ BLOGで紹介す

PHOTO_Hirofumi Yamashita (f-me) **HAIR**_Yuko Nozaki **EDIT&TEXT**_Setsuko

主婦＆TOKYO NADESHIKOブロガー（35歳／東京都）既婚・子供なし
MERIさん

TOTAL ¥14,158-

1day

B+C+F+G+L

ロングシャツをワンピ風に着たよ。ニットをレイヤードして、こなれ感アップ♪ 秋小物を引き立たせるために、あえてノーアクセで勝負。

これぞ着回しの真骨頂✧
レイヤードでおしゃれアピール

NADESHIKO 相談室♥

BLOGに寄せられたファッションに関するお悩みを2人が解決☆
まだまだ募集しているので、お悩みを相談してね！

Q モデルや外国人が谷間を強調しているのを見て羨ましいと思うのですが、自分は周りの目が気になってできません💧 大人の強調テクを教えてください！（Naokoさん・24歳）

A 大人のエロスをアピールするなら
ダイレクトな谷間見せじゃなく
バストを妄想させるのがオススメ♥

祐香「私はバストがないから肩やデコルテを出してアピールしてるよ♪ もし、胸があるとしたら…、シンプルなVネックトップスに華奢なY字ネックレスをつけて、さりげなく谷間にネックレスを入り込ませてアピールしたい！」 **MERI**「外国人キャラなら谷間見せもオッケーだけど、アラサーでバストを強調したいならシルエット魅せがオススメ 首が詰まったタイトなトップスでメリハリを作ることで、ウエストが細く見えたりと一石二鳥♡」

Yu-ka

Meri

計算されたスタイルアップですらりマニッシュ美人☆

TOTAL ¥14,490-

3day

B+D+F+I+K

小顔、縦長シルエット、手首＆足首見せなど、スタイルアップテクが大集結！ 赤リップで差し色をプラス。

TOTAL ¥13,786-

ほどよくモードなジャケットでこなれモノトーンスタイル

2day

A+C+D+F+H+J

クールにもレディにも転べる、優秀なロングジャケット。さらっとした薄手の素材だからカーデ感覚で使える♪

TOTAL ¥11,751-

夜遊びはメスカの見せどころ！とことん攻めるのがMERI流

4day

D+E+G+H+J

かなりパンチのあるパイソン柄は夜遊びにピッタリ スリットが深めだから超セクシーだよ♡

お仕事関係のパーティーにもALLプチプラで対応できる

TOTAL ¥11,899-

5day

A+C+E+I+K

プチプラとは思えないほど完成度高め！ 黒が多めだと高級感が割り増し。見た目だけじゃなく着心地も合格♪

クールセクシー派MERIの 着回し12アイテム

- Ⓐ ロングジャケット ¥3,054-
- Ⓑ ダンガリーシャツ ¥3,054-
- Ⓒ ニットトップス ¥1,572-
- Ⓓ セットアップ 【上】¥1,850- 【下】¥1,850-
- Ⓔ パイソン柄スカート ¥2,776-
- Ⓕ つば広ハット ¥3,239-
- Ⓖ クラッチバッグ ¥3,054-
- Ⓗ ビジューネックレス ¥1,480-
- Ⓘ パールネックレス ¥980-
- Ⓙ メタルパンプス ¥2,591-
- Ⓚ ショートブーツ ¥3,517-
- Ⓛ フリンジミュール ¥3,239-

YU-KAとオソロ♪

Ⓐ薄手素材で着心地◎。サラっとした生地で上品＆女っぽく。ロングジャケット¥3,054、Ⓑ定番のダンガリーシャツも、ワンピだと新鮮。ロングシャツワンピ¥3,054、Ⓒ晩夏から使える半袖の薄ニット。ニットトップス¥1,572、Ⓓ上下合わせても4,000円以下。単品でも使えるけど、セットで買えば着こなしの幅がぐっと広がる。ノースリーブトップス、テーパードパンツ各¥1,850、Ⓔインパクト大のパイソン柄。巻きスカートでスリットがセクシー！ スカート¥2,776、Ⓕシンプルなコーデも、ハットを投入するだけでオシャレさん♪ つば広ハット¥3,239、Ⓖコーデのアクセントとして大活躍。クラッチバッグ¥3,054／すべてリエディ ⒽH＆Mで購入したビジューネックレス¥1,480 Ⓘルピスで購入したパールネックレス¥980 ⒿTストラップで足元を色っぽく♡ パンプス¥2,591、Ⓚ重めの黒ブーツも、ショート丈ならほどよい。ショートブーツ¥3,517、Ⓛ合わせ方でクールにも甘めにもハマる。フリンジミュール¥3,239／すべてリエディ

エボリューション!

生き方を変える決断を迫られたり、居場所を離れる決意を固めたり、なぜだか退屈を感じたり…。その変化はそれぞれ違うけど、何かが変わろうとしている、アラサーってそんな激動の時期。お姉さん10人のエボリューション（進化）の過程をお見せします！

PHOTO_Yoshinobu Bito
HAIR&MAKE_Chiharu Koya[MANAKA,MIKA,SAKI], Anri Mitsuishi[MARIE,MIDORI]
EDIT_Shioka Soga TEXT_Midori Sasaki

たゆまぬ努力で人生開拓中のがんばりや♥

まなか

北新地バニラ勤務&美容会社社長
（29歳／大阪府）独身・子供なし

Profile
生年月日：1986年6月9日／血液型：B型／身長：155cm／出身地：大阪府／近頃ハマっているのは"おばんざい料理"。堺筋本町の『繁稲』がお気に入り♥

事業の幅を広げるために エステと骨格矯正を勉強中 12年ぶりにネイルをやめた！

夜を上がるって決めたら人生の展開が見えてきた♪

30歳を節目に、来年いっぱいで夜を上がるって決めた。その前に仕事の基盤をがっちり固めておきたいから、新たにエステサロンを始めようと思っていて、リンパエステの手技を勉強中♥ 習っているのは『顔のリンパ』と『フェイシャル』『ヘッド』と『小顔矯正』の4種類。7年通っているリンパエステがあって、そこの先生に弟子入りしてマンツーマンで教わってる。

普段、その先生は人に教えたりはしていないんだけど、「水商売を上がる前にリンパエステを勉強したいと思ってる」って相談してお願いした形。7年通い続けたし、年齢も年齢やからってことで、「あんたが得意なメイクとヘアに生かせるように、首から上に特化して教えてあげるから習いにおいで」って言ってもらえた。習い始めて今2カ月くらい。結構性格的に向いてる気がする😊

トータルビューティの会社を興したのが2012年の10月で、その後、ワンピースと小物を扱うアパレルブランドを立ち上げたけど、まだまだどうなるかもわからないからってことで夜はその後も続けてた。そのときはバイト感覚くらいで気楽にやろうと思ってた。けど、力を抜いてやるはずが、結局のところ力は抜けないということがよくわかった。

店では年齢的にも上やし、在籍も長いからどうしてもママみたいなポジションになってしまうというか、自分の性分というか…。「店に出るからには、ちゃんとせなあかん」っていう意識がどうしても強くて💧 女の子から「ねえやん、ねえやん」って頼られたら応えたいと思ってしまうし、お客さんに「まなか、まなか」言われたら盛り上げるためにめっちゃ飲んでしまったりする。アフターもつき合い過ぎて酔っぱらって体力ゼロで帰るみたいな…。全力でキャバ嬢やってしまう自分にずっと悩んでた。

お酒は嫌いじゃないけど、弱いからなかなか抜けない。次の日の夕方まで顔が真っ赤っかやったりするし、当然二日酔いで目が覚めた瞬間から具合が悪い。体がシビれて動けなくなりながら「うち何やってんだろう」ってめっちゃ自己嫌悪。「今日、会社行きたかったのに…。今週何してたんやろ」って思ったら泣けてくる💧

体のことを考えたらこのままじゃ健康面も心配…。ほんまにどうしたらいいんやろうって考えた。考えた結果、夜の働き方を変えられないのなら上がるしかないなと思った。

来年いっぱいで夜を上がるんだったら、好きでやってるアパレルだけやなくて、現実的な面で事業の幅は広げておきたい。うちは社交的でもないし性格的にも地味なほうやから、勉強して実力つけてちょっとずつ広げていくような仕事のほうが合ってる。その点エステやったら勉強して技術を修得すれば自分で仕事ができるなって思った。

まずは、マンションの一室を借りてそこでエステサロンを開業すること、それがキチンと仕事になるようにすること。それが夜上がるまでにうちがやっておくべきことやねん♥

＼よくも悪くもこれが自分！／
「まなか構成要素」を自己分析

とにかくクソ真面目💧
そこは手を抜いてもいいのでは？ という加減ができない。というか抜き所がわからない😊

予想以上にねばり強い♥
すぐに結果が出なくてもコツコツ根気よく続けるほう。地道な努力には自信がある（笑）。

いやになるほどお人よし😊
人に頼まれると嫌といえない。シビアにならなきゃと思いつつやっぱりお人よしを発揮♪

恋多き女が結婚&出産にハンドルを切った!

神子島みか

レーサー休業中（29歳／東京都）
婚約中・妊娠5カ月

自分が親になるなんてまだ不思議な感じ

自分でもびっくりだけど妊娠しました(笑)。ちょうどこの号が発売される頃には5カ月目。予定日は1月の半ば。8月の縁起がいい日を選んで入籍予定だけど、新生活はもうスタートさせてる。結婚式は子供を産んで落ち着いた頃に挙げるよ。マーメイドドレスを着たいから今のお腹じゃ無理

妊娠に気づく前、ずっと調子が悪くて風邪引いたかなと思ってた。生理はもともと不順だったから遅れてるのは気にしてなかったけど、グアムから帰って来たとき具合が悪いのになぜか無性に冷麺が食べたくて仕方なかった。「もしかして?」という直感が働いて、いやいや待てよとか思いながら、彼と一緒に妊娠検査薬を買って来て調べたの。そしたら結果は陽性。彼は真っ赤になって「ほんとに? ほんとに? とりあえず明日病院行こう!」って感じで嬉しかったらしい。「結婚しなきゃね!」みたいな。私は顔面蒼白。「どうしよう」って、テンション上がるほうじゃなくて下がるほうに行っちゃった

自分が妊娠するなんて思ってもみなかった。というのも、ちょうど去年の夏に婦人科で検診を受けたときに〝卵管閉塞〟って診断されたの。排卵されるはずの卵子が卵管に詰まっちゃう症状で、「自然妊娠は難しい」って言われたんだよね。でも、そういえば彼とつき合い出した頃から生理がちゃんとくるようになってた気がする。不思議だな(笑)。

妊娠がわかってすぐ、親に挨拶へ行った。つき合って3カ月くらいで妊娠しちゃったから、まだ彼氏を紹介してなくて。いきなりデキ婚の報告だからうちの親父、荒れ狂うんじゃないかって少し心配だったけど、予想に反して穏やかだった。彼のこと気に入ってくれたみたい♥ 挨拶したあとみんなで焼き肉を食べたんだけど、「君の焼いた肉は美味いね!」とか言ってニコニコしてた(笑)。

旦那さんになる人は、歴代彼氏とは全くちがうタイプ。「みかみか～♥」って甘えてくるタイプじゃない。ぶっきらぼうな感じだけどなんやかんや優しい人。リーダーシップとってくれるから気持ち的にすごく楽。私を上手く転がしてくれる猛獣使いみたいな感じ?

結婚とか家庭とかまだ実感はないけど、「あ～こいつもうヤダ、バイバイ」っていうのができないんだなという実感はある(笑)。でも、子供とかできなかったら、結婚のタイミングがわかんないからこれでよかったんだと思う♥

私、どんな母親になるのかな。妹には「お姉ちゃんが適当だから子供はしっかりした子に育つんじゃない?」って言われた。私も同感(笑)。

レーサーとしては、しばらくお休み♥ 子供を産んでみないとわからない部分もあるから、先のことはおいおい考えるとして、とにかく今は丈夫な赤ちゃんを無事に産むこと、それを第一に考えてる♥

妊娠しました♥結婚します♥
子供ができたからこそ覚悟が決まった!
これが年貢の納め時ってやつ(笑)。

＼生まれ変わる気持ちでやめました／

嫁入り前に“卒業”した3つのこと♥

夜遊び!
「もう夜遊びの時代は終わったんだな…」とジワジワ実感中。これからは家遊びの時代♥

八つ当たり!
共同生活をしていくにあたって、八つ当たりとかはやめなきゃなと決意。がんばります!

携帯ゲーム!
一緒にいる時間が増えた分自然にやらなくなった。これはすんなり卒業できそうな予感♥

Profile
生年月日:1986年5月17日／血液型:AB型／身長:154cm／出身地:東京都／近頃の趣味はパートナー観察。「これすると喜ぶ」など日々様子を観察

エプロンLOVE YOU 2 ¥4,900／For my darling

青春は終わった! 女の人生これからが本番

お姉さん10人の

妊娠、結婚、転職、新たな挑戦…。変わり続ける私たちの現在地♥

目標を達成し続けることが生きる喜び♥

今井麻莉江

トライアスリート(28歳／東京都)　独身・子供なし

Profile
生年月日:1987年5月9日／血液型:A型／身長:157cm／出身地:神奈川県／職業はキャバ嬢♥　歌舞伎町『アジアンクラブ』在籍。趣味はダンスとカラオケ♪

昔ビリギャル、今トライアスリート！ 壁を乗り越えることに生き甲斐を感じる♥

高2までは一切勉強せずにダンスに明け暮れてた

トライアスロンがライフワークの今井麻莉江です。この競技に出会ったのは2年前の春。ハワイで大きな大会があって試しにエントリーしたのがキッカケ。走れるし、泳げるし、自転車も乗れるし、やってみようかな？という軽い気持ちだった。

海を1.5km泳いで、自転車を40kmこいで、最後に10km走るオリンピックディスタンスという種目が一般的だけど、そのときチャレンジしたのはそのハーフの距離。完走できたことでさらにもっとやってみたくなって、次の大会からはオリンピックディスタンスでチャレンジするようになった♥

この競技ってつくづく自分の性に合ってると思う。この距離を泳ぎ切るとか、完走するとか、何か目標に向かって黙々とがんばる、その感じが自分の生き方と重なって、そうそうこの感じなんだよなって思う。目標があればがむしゃらに頑張れて、頑張っているときがすごく充実する。それは多分ずっと昔から。大学受験のときなんてまさにそうだった。

中学受験で都内の女子の御三家って言われる女子学院中学に入学したんだけど、高校までエスカレーターで上がれるっていうのもあって、勉強は全くせずダンスに明け暮れてた。それで高2の頃にダンスの専門学校に転入しようと思ったんだよね。そしたら親に猛烈に反対された。「そんな世界で成功できるのは本当に一握りの人達だけなんだから」って。説得されているうちに、だんだん自分でも自信がなくなった。「説得されて自信がなくなるなんて結局自分の本気もその程度のものなんだ」そんな風に気づいてしまった感じ。それで目の前に何もなくなっちゃって。何にもないなら大学行かなきゃな、と思ったのが高2の終わり。

中学に入ってからそれまで、本当に勉強を一切してなかったから、今のままじゃどこにも入れない。これは人の何倍も勉強しないとムリだと思った。その時は大学受験っていうのが目標になってたんだと思う。

それから1年間、周りが心配するくらい猛勉強した。友達とも一切遊ばず、学校と予備校に通う合い間にもずっと参考書読んでた。寝ているときとお風呂に入っているとき以外は勉強してたと思う。それで早稲田大学に合格したんだけど、合格したことで目標は達成しちゃったというか、結局大学に通う意味が見いだせなくて2年で中退しちゃうんだけどね(笑)。でも後悔は全然してないよ！

トライアスロンとかしていると、「何を目指してるの？」ってよく聞かれるけど、何かを目指しているとかではなく、常に自分を何かでブラッシュアップしていきたいっていう思いの現れなんだと思う。乗り越えるのが好きなの。多分、ドMなんだと思う(笑)。

今年は国内のトライアスロンの大会にもたくさん出ようと思ってる。目標をその都度決めて今回はこれを乗り越えようみたいな感じでやってる。年齢と性別でクラスがあるんだけど、ゆくゆくはそこで入賞も狙いたい。当面の目標はタイムをどれだけ伸ばせるか！

＼高ければ高いほど燃える!／

トライした人生の壁3つ

第1の壁『大学入試』
丸1年間、周囲も呆れるほどの猛勉強をして早稲田大学政治経済学部・政治学科に合格

第2の壁『オーディション』
事務所の勧めで『アジア版スパイスガールズ発掘』にエントリー。最終選考まで残った♥

第3の壁『キャバクラ』
ジェントルマンズクラブからアジアンクラブに移籍。仕事に打ち込みNo.1&看板になった

ストイックに自分磨きを続ける美の求道者・

真優川咲（まゆかわさき）

ヨガインストラクター（29歳／東京都）
独身・子供なし

Profile
生年月日:1986年4月11日／血液型:O型／身長:160cm／出身地:北海道／趣味:メイク・美容・ダイエット。韓国コスメ、チアシード、酵素、乳酸菌にハマり中

最近なんだかマンネリ 半身浴にも飽きてきたんだけど次は何しよう？

人生ちょっともやもや中 そんな時期もあるのかも♥

最近の私は取り立てて大きな変化のない毎日を送ってる。

エステやスパ、ヨガに整体、パーソナルトレーニング…。毎日やることはあるけど、ひと通りできるようになってそれも最近落ち着いてきちゃったかも。スケジュールを詰め込んで、それをこなしていくことに幸せを感じるから。すきまができたりすると、それがすごいイヤでしょうがない。

もしかしてちょっと今マンネリで刺激がほしいのかもしれない。考えこんじゃう時間が長くなると動かないせいかどんどん太っていくし、ブサイクになる気がする。目標があればそれに向けて高めていけるけど、人に会う予定もなくて目標もブレてたりすると「なんかなぁ～」って高まらない。人に会うからこそ美意識も高まるみたいなのは確実にある。いつも家では美容のためにお風呂に入っているけど、最近それも飽きてきちゃった。気持ちが高まらないせい？　でもこの状況に慣れたくない。

迷ってる時間が自分をダメにしちゃうから新たに習い事始めようかと思ってる。最近興味があるのは子供の頃の習い事。バレエ、ピアノ、英会話…。子供の頃に中途半端に終わったからなんか心残りもあるし、この機会にもう一度習い直してみようかな。「大人から始めるバレエ教室」も探してみたら結構いっぱいある。子供の頃はガチでやってたから、体もすぐに思い出すだろうし、英会話もやりたいな。とりあえずバレエと英会話を本気でやろうかな♪

朝食&おやつに大活躍♥
チアシード美容ゼリー BEST3

豆乳×チアシード
豆乳とプロテインドリンクでチアシードをふやかすのが一番好き!

乳酸菌×チアシード
水に「ちょーぐると」という乳酸菌とチアシードを溶かして快腸♪

酵素×チアシード
「お嬢様酵素」×炭酸水×生レモン。サッパリ後味で残暑に最適。

ドレスモデルのみどりさんが本誌初登場!

山﨑みどり

ヘアメイク&時計デザイナー（32歳／東京都）独身・子供なし

Profile
生年月日:1983年1月9日／血液型:A型／身長:167cm／出身地:高知県／受賞歴:06年、07年レースクイーンオブザイヤー／趣味:スノボ／特技:お裁縫♥

レースクイーンも今の仕事につながってる！ ずっとヘアメイクの仕事がしたかった♥

仕事の幅が広がって時計のデザイナーもしています♥

はじめまして山﨑みどりです♥　表の仕事をするようになったのはレースクイーンからで、そのあとドレスモデルの仕事なども増えてきて今に至りますが裏方的な仕事としてはヘアメイクの仕事を10年以上やっています。実はモデル業よりも長いんですよ♥

もともとヘアメイクになりたいという夢があって、地元の美容専門学校を出たあとは、大手の美容メーカーでエステティシャンと美容部員をしていました。レースクイーンにスカウトされたときは、他になりたいものがあるからと一度は断ったんです。でも、そのとき事務所の社長に、「カメラマンさんやクライアントさん、キャスティングの人と知り合っていけば、ヘアメイクの仕事も増えるんじゃない？」と言われて、「確かに！」と思ったんですね

実際、レースクイーンをしているとき、「ヘアメイクできるって本当？」みたいに聞かれることが多くて、「ヘアメイクが欲しいとき連絡してい い？」という感じで、グラビアやジャケット撮影のヘアメイクのお仕事が来るようになりました。今は、レースクイーンのコや、企業の新入社員のメイク講師を頼まれることが多いです。他にも時計やバッグ、小物のデザイナーもしていて、それもモデル業とか表の仕事を通じて出会えた仕事。やりたいという気持ちがあれば道は開けるものだし、出会いを大事にすることで仕事の幅も広がるものだなって思いますね♥

いくつになってもイイ女
みどり姉さん若見えの心意気♥

ボディクリームの前に化粧水
化粧水はお風呂上がりのまだ水気があるうちに全身まんべんなく

塗るときは下から上に引き上げる
引き上げているのといないのとじゃ老化の進行にも違いがある

脚を堂々と見せるファッション
足を堂々とキレイに見せることを意識。ショーパンも履いちゃう

姉アゲハの〝林家ペーパー夫妻〟誕生！

大城あい

美容室経営&pink♡tinyアクセサリーデザイナー（27歳／東京都）既婚・子供なし

Profile
生年月日:1987年12月7日／血液型:B型／身長:164cm／出身地:千葉県／趣味は愛犬マリンとのお出掛け。ハマりものはキャラメルポップコーン食べ比べ♥

お金で愛は買えないけど 夫婦愛でお金は貯められる♪

美容師のダーリン（30歳）橋本隼人さん

お家を買うのをやめて お店を買うことにしたよ♥

美容師のダーリンと一緒に『Twinkle』という美容室を経営している大城あいです♥ 去年の12月にアクセサリーブランド『pink♡tiny（ピンクティニー）』を立ち上げてからは、美容室の経営はダーリンにまかせて、私はアクセサリーのデザインやブランドの運営に力を注いでます。

美容室をオープンしたのは2013年の10月1日。ちなみにその日の午前中に私たち入籍しました♥ そのとき「1年後に結婚式をあげようね」って約束をして、結婚資金300万円を2人で貯めてグアムで挙式をしました♥

その準備期間の1年の間に、ウェディングドレスはすぐに決まったけど、アクセサリーはなかなか決まらなかった。ゴージャスなものはいっぱいあるけど、気に入るものは全然見つからない。海外挙式にする予定だったので、ビーチで写真を撮ったりすることを考えると、少しラフっぽいものがよかったんです。

ないなら自分で作ろうと思って、アクセサリーの卸をしている知り合いの人に、どこで作れるのかを聞いてみたら、「デザインするなら作ってあげるよ」と言われて、それで挙式用のアクセサリーは全部自分でデザインしました。その写真をブログに載せたら反響が大きくて、「同じものが欲しい」という声が多かったので、「じゃあ全く同じものを数量限定で生産します♪」って言ったら即完売✧ これはブランドにできるなと思ってブランドを立ち上げました。それが『pink♡tiny』。ほんと、彼と結婚したからこそ生まれたブランドだなって思ってます♥

結構私、「これだ！」と思ったらすぐ動くタイプ。迷ったものはやらないしいらない。服とかも迷った時点でこれ欲しくないんだと思って買いません。悩んで買った服は結局着ないから。家に帰ってても全然トキメかなくて、ひとめ惚れで買った物たちには勝てない。

「ああやっぱり違うな」って冷静に思っちゃう。

最近「これだ！」と思ったのは不動産♥ 私たちずっと、4畳半と7畳のちっちゃい2Kマンションにチワワと共に暮らしていて、「お金を貯めて家を買おうね」っていつも話してた。節約の甲斐あってそろそろ頭金も貯まったので今年に入ってからは、家探しをしてました。そしてついに「買おうかな？」というところまで行ったんだけど、どたんばで止めてお店を買うことにしました♥

美容室の店舗の賃料って月額30万円ちょいなんですけど、毎月その額を支払い続けるのって大きいなあと思っていて、家を買ったとしても、お店の賃料は毎月払い続けるんだと思ったらもったいない気がしてきた。万が一お店を閉めることになっても場所が渋谷だったら売れそうだし、店舗貸しもできる。そう考えたら将来的にも家を買うよりお店を買ったほうが得だなって思ったんです。

というわけで、今は店舗探しの真っ最中。お家の方は当分、狭いながらも楽しい2K暮らしが続きそうです😊

\ 夫婦の団結力を強める /

大城家の家訓3カ条♥

夫婦で目標を持つ✧
来年のいつまでにいくら貯めるとか、ふたりで力を合わせれば達成可能な目標を立てる♥

弱い自分も見せる😊
楽しい出来事はもちろん、そのとき心にある不安や心配事も含めて包み隠さず何でも話す♥

感動を熱く伝え合う♥
「ありがとう」「嬉しい」「楽しい」という気持ちを感じたら言葉にしてその場で伝える♥

口元美容といったら『ラ・ブージュ』理想のクリニックづくりはまだ始まったばかり♥

渋谷に口元専門美容クリニック開院!! 長年の夢が遂に実現♥

木村美和子先生

渋谷ラ・ブージュ デンタルクリニック院長(33歳／東京都)　独身・子供なし

Profile
生年月日:1981年10月17日／血液型:O型／身長:149cm／出身地:新潟県／木村歯科クリニック副院長。米インプラント学会指導医。痛みのない麻酔が得意。

副院長(27歳) 相本佑子先生

歯医者さんに見えないのもクリニックのこだわり♥

大好きな渋谷に念願の口元専門の美容クリニック『ラ・ブージュ』を開院して3カ月が経ちました。内装はピンクを基調にシャンデリアがあったりかなりラブリー♥ クリニックというより"女の子のお城"みたいなイメージです✧

クリニックのメンバーは歯科医のゆうこ先生と歯科衛生士の美琴ちゃんと私の3人。オープン前は不安もあったけど、京都や福島からわざわざいらっしゃる方もいて反響にびっくりしています。特にリップ形成とマウスピース矯正の評判がいいです♥

うちは、痛みのない口元専門の美容クリニックというのがセールスポイント。ホワイトニングもリップ形成も矯正も痛くないのがウリ。特にヒアルロン酸注入のリップ形成が痛くないというので喜ばれてます♥ 今まで唇へのヒアルロン酸注入は、泣きながら入れるのが当たり前というくらい痛いという常識があったけど、うちは口腔内から無痛の麻酔ができるから痛くないんです♥

『ラ・ブージュ』を開院するにあたっては、「1人1人を特別にきちんと診たい」という気持ちがすごく強かったので、予約は絶対かぶらせないことにしています。「はい次の人、はい次の人」みたいな診察のほうが、経営的にはいいのかもしれないですけど、今はしたくない。1人1人をじっくりカウンセリングして納得がいくような施術をして、信頼関係がある上でまた来てほしいんです(^^)

居心地の良さはお墨付き

『ラ・ブージュ』のこだわり3つ♥

予約はかぶらせない
その枠はそのお客様だけしか診察しないプライベートクリニック✧

痛くない施術✧
ホワイトニングもリップのヒアル注入も歯の治療も無痛で！

壁に映像が映し出される
お客様の好きなアーティストのPVとかも流せる仕様になってる♪

旦那さんが念願のカフェオープン♪ 内助の功で支えていきます♥

立石なみ

出産から1年。しっかり者のお母さんに進化♥

ウェブデザイナー育休中(29歳／東京都) 既婚・息子1人

飲食店経営(31歳)　恵介さん

Profile
生年月日:1986年3月10日／血液型:A型／身長:161cm／出身地:熊本県／日々の楽しみ:息子とお散歩。おからクッキーとヨーグルトハチミツにハマり中♥

家族のお世話が好き♥ 専業主婦向いてると思う(^^)

出産してからはウェブデザインのお仕事はお休みしていて、専業主婦として毎日を送ってる。朝はお弁当と朝ご飯と息子の離乳食作りから始まって、旦那さんを送り出したら家事をしながら子供と遊んだりお昼寝させたり。毎日同じ繰り返しだけど、その繰り返しが私は好き。最近は、旦那さんがカフェのオープン準備で忙しかったから、育児は私1人で頑張ってた。でも、それも全然苦じゃない♥

カフェを出す話は前々からあった。でもいい場所が見つからなくてなかなか話がまとまらず、「いつになるかな?」なんて話していたんだよね。それが急に進展があって8月1日に開店したの。お店の名前は『grib(グリブ)』。お肉をメインとした鉄板料理とワインのお店。

ランチの時間帯はお店もすごく忙しいから、一時保育とか息子の預かり先が見つかったら週に2~3回でも、手伝いに行けたらいいなと思ってます♥

ただ、持病のバセドー病が再発してしまったから、その辺は様子を見ながらになってしまうかな。妊娠するとホルモンバランスが変わるから、それでバセドー病の症状が軽くなる人が多いんだけど、出産後しばらく経つと6~7割の人が元に戻るらしい。私も3カ月ほど前から動悸や息切れがするようになってしまった…。でも、この病気とは上手くつき合っていくしかないんだよね。無理せず様子を見ながら、できることをやっていこうと思ってます♥

産んだら変わった！

母になって進化したところBEST3

肌質が変わった!
超乾燥肌だったのが普通肌になった✧ ホルモンバランスの変化?

心の体力がついた!
ちょっとやそっとのことじゃ動じなくなった。筋力と体力もUP♪

夜型から朝型になった
生活スタイルが変わった。あと旦那に厳しくなったのも変化かも(^^)

2020年の東京オリンピックではアラブ語の通訳として活躍したい！

『Shine』でセレクトショップも展開中♪

HIKARI

アクセサリーデザイナー（31歳／東京都）既婚・息子1人

Profile
生年月日:1984年2月18日／血液型:A型／身長:155.5cm／出身地:群馬県／特技:ピアノ、クラシックバレエ、語学／趣味:体作りと筋力トレーニング✧

日本留学中（24歳）マルワンさん

アクセサリーのデザインも服の買い付けもしてる♪

語学留学を終えて6月にロスから帰って来て、これからしばらく日本で暮らすよ♥ といっても季節の変わり目なんかには、服の買い付けでアメリカやフランスには行く予定だけどね。向こうの服ってかわいいし、日本では手に入らないものが多いから、『Shine』で新たに服のセレクトショップも始めたの♥ 取り扱うジャンルは、ちょっと大人なセクシーカジュアルという感じかな◡̈ バイヤーとして海外に買い付けに行く以外にも、実は来年また留学しようと思ってる。今度はアラブ語圏の国へ行くつもり。今アラブ語を本格的に勉強してるの。アルファベットは独学で覚えて、会話はロスでアラブ人の友達から教えてもらった。でもまだまだだから、日本のアラブ語の学校に通ってもう少し読み書きを勉強してから、現地へ行って会話力を上げようと思ってるんだ。

なんでアラブ語かっていうと、ロスの語学学校に通っているとき、クラスメイトにアラブ人が多くて興味を持ったっていうのもあるし、日本人でアラブ語がしゃべれる人はそこまで多くないっていうのも大きな理由。私、ゆくゆくは通訳になりたいっていう夢ができたんだよね。英語はライバルがいっぱいいるけど、アラブ語はそこまでじゃない。絶対人ができないことやりたいからアラブ語だと思った。東京オリンピックのときにはアラブ語の通訳として活躍していいたい。それが今の目標♥

\ HIKARIが実践！ /

語学力アップの3つのツボ✧

外国語で自己紹介してみる
覚えたい言語で自己紹介。覚えたい気持ちがあることをアピール♪

留学先では日本語を封印
強制的に日本語を封印するため日本人集団からあえて距離を置く！

インスタに外国語の一文を!
コメントを読んだり返信するために読み書きが上達。輪も広がる♥

すべてを失った人生のどん底から花嫁に!

西澤友希

主婦（26歳／福岡県）既婚・子供なし

“彼が運命の人”自分の直感を信じて交際ゼロ日で結婚を決めた♥

Profile
生年月日:1989年2月5日／血液型:AB型／身長:157cm／出身地:熊本県／趣味はホットヨガ&人間観察◡̈／昨年7月に入籍。今年3月に挙式。中洲在住🐱

彼と出会った場所はお店 キャバ嬢とホストだった

旦那さんと出会ったのは5年前。私が働いていた熊本のキャバクラにお客さんとして来たのが最初。街で私のことを見かけていたらしくて、「ひとめ惚れしました」って言われた。夜の世界だしそんな言葉、真に受けたりしない。当時の彼は現役のホストだったからなおさら。しかも、その1カ月後、自分の店を出すために中洲へ行ってしまったし。

その後も彼は時々お店に飲みに来てくれて、連絡も取り合ってはいた。でも、特につき合ってるわけでもなかった。会えば仲はいいけど一線引いてる感じだった。それが去年の2月、いきなりプロポーズされて状況が一変。最初は冗談だと思った。でも、彼はこの5年間、私のことを想ってくれていて、会社の経営が安定して責任を取れる自信が持てたらプロポーズしようと考えていたみたい。

その頃の私は人生どん底だった。お客さんに暴力を振るわれて新聞沙汰になったことで、仕事もずっと休んでいたし、長年つき合ってた彼氏とも破局…。全部なくなったときで、なんだか今がタイミングなのかもなって思った。彼との新しい人生に飛び込んでみようって、なかば勢いで結婚を決めた。

そこからの展開は早かったな。お互いの親に挨拶して私が中洲に移り住んだのが1カ月後。今でも思いきったことしたなと思うけど、一緒になって後悔したことはまだ1度もない。周りから見たら突拍子もなく見えただろうけど、そういうタイミングってある気がするんだ。

\ のるかそるかの大決断！ /

結婚を後押しした要素3つ

誠実な人だと思った✧
彼が自分の過去を包み隠さず打ち明けてくれて信頼できると思った。

過去を受け入れてくれた✧
彼氏がいたことなど全て話したあとも彼の気持ちが変わらなかった。

流れに乗ろうと思った✧
仕事も恋愛もすべてなくなり、これがタイミングなんだと直感した!

『光豊胸』で自前の胸を美しく大きく育てる！

DからFカップになって 3年ぶりにビキニを着ました♥

自前の胸を育てる豊胸術として話題の『光豊胸』。前号で施術を受けて『光豊胸』サロンへ通い始めた青木りえさん、念願の美バストは手に入れられたのか、その後をレポート！

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi EDIT&TEXT_Midori Sasaki

しぼんだバストを育て直してみました！

胸、あきらめなくて良かった♥
『光豊胸』で女の自信もカムバック

広島の看護学生（30歳／東京都）
独身・子供なし
青木りえさん

[左]スカート付ミニフリルCUTEホルタービキニ+スカート上下3点セット¥3,480（税込）、[右下]フロントツイストバンドゥビキニ2点セット¥2,980（税込）／ともにDAZZY Store by dazzy

実録!! ちっぱい育て直し物語
——前回のあらすじ

りえは悩んでいた…

胸がしぼんだ💧

『光豊胸』をすすめられた♥

スゴーイ！

さらなる効果を求め通うことに！

10日に1回通います

ダイエットで胸がF→Dにサイズダウンした青木りえ（場合によってはCカップの時も💧）。もうオッパイ自慢はできない…。そんなとき耳にした『光豊胸』の噂。試してみたところその効果にびっくり。上がったテンションのままにサロン通いを宣言して2カ月が経過した…。

りえがこの2カ月間にやったこと

その1 下着を正しく着ける✧

『光豊胸』施術を受けるときに指導してもらったブラの装着法を実践。背肉もハミ肉も根こそぎ収納してすべてバストに！

その2 毎日のバストマッサージ

その1同様、教えてもらったバストのリンパマッサージを寝る前に。コリをほぐしながら血流を良くして育乳の環境作り！

その3 『光豊胸』に通う

2週間に1回、育乳と美バスト作りのため『アポリネール銀座店』に通って『光豊胸』を受けたよ✧

こうなりました♥

10日に1回は無理だったけど
2週間に1回『光豊胸』に通ったよ♪

おさらい♥『光豊胸』

バストに特殊な波長を持つ光を当てることで、成長しきれなかった胸の細胞やしぼんでいた脂肪細胞を活性化。同時にコラーゲン生成も促進！ 自前の胸を大きく育てる施術だよ♪

＊施術はタオルを取って行います

AFTER

2カ月後

BEFORE

＊効果には個人差があります

ワッショイ ワッショイ 祭 青木りえ バスト復活感謝祭

オッパイ祭り開催中

「すごい！」を体験してほしいからこの価格✧

『光豊胸』トライアルプラン

予約時に「姉agehaを見ました」とお伝えください。オンライン予約の場合は備考欄にご記入ください。2015年8月7日～12月6日まで有効。

＼＼先着30名様限定／／

スペシャルプライス¥3,900

＊バストのリンパマッサージ＋光照射／＊お一人様1回限りとなります。

「通いたい！」と思ったお姉さんのために特別プランもご用意しました♥

光豊胸5回コース

~~¥90,000~~ ➡ ¥70,000

バストマッサージ＋光照射／＊トライアルを受ける前でも受けたあとでも申し込みは可能です。予約時に「姉agehaを見ました」とお伝えください。オンライン予約の場合は、備考欄にご記入ください。2015年8月7日～12月6日まで有効。

お問い合わせはこちら ☎ 03-5524-3939　オンライン予約はここから http://www.apolli.com

『光豊胸』はここで受けられる✧

バストケアサロン
アポリネール銀座店

1万人以上が1～3カップアップを実感！光照射に独自のトリートメント法を加えた施術が受けられる『光豊胸専門店』としてバストに悩みを持つ女性をサポート♥

東京都中央区銀座1-15-13
VORT 銀座レジデンス1102号
☎ 03-5524-3939
http://www.apolli.com

今アツイのは美男子よりも美容男子

華麗なる美活男子

あなたの女子力、負けてない!?

今、女子以上に女子力の高い美活男子が急増中！　そこで美意識が高いとウワサの6名の男性芸能人に密着♥　自分の美容を見直しつつ、彼氏や旦那とも一緒に美活を楽しもう♥

Hatake

髪型より髪質♥

Jun Itoda

顔のたるみは心のたるみ

Shinichiro Takiue

ニベアの青缶が最愛コスメ

Nobuhiro Takeda

美は細部に宿る

Taito Tsukino

美容液も常に持ち歩いています♪

Takeshi Mukaiyama

保湿命!

美活男子も注目の美容法 BEST3

1位 リファカラット
2位 ニベアのクリーム
3位 オイル美容、歯のホワイトニング

PHOTO_Yoshinobu Bito[P98-99.103], Asami Kikuchi[P100.102.104], Akira Yoshii[P101]　EDIT&TEXT_Yuriko Isayama

「スーツを着るのと同じように美活はもはや男のマナー！僕は20代から続けてます」

美容男子 File1

スピードワゴン
井戸田潤さん
Itoda Jun

愛知県小牧市出身。'98年相方の小沢一敬とスピードワゴン結成。CX「ノンストップ!」、Eテレ「短歌de胸キュン!」などにレギュラー出演中。漫才ライブ「東京センターマイク」、トークライブ「話スピードワゴン」を毎月交互開催！　詳しくはホリプロコムHPにて。

今でこそ肌のお手入れをする男性が増えたけど、正直、化粧水やパックなんてド初心者！　僕は炭酸ミストを常に持ち歩いて乾燥を感じたらすぐに吹きかけています。保湿は20代からの習慣ですが、最近は化粧水のあとに乳液を塗るのをやめてオイル美容液に変えました。そしたら肌に艶とハリが出て調子がいいんです。ボディも高濃度酸素含有マッサージオイルでケアしているから乾燥知らず。水素風呂も肌がしっとりしてオススメです。

保湿に加えて、40歳を超えて以来欠かせないのはたるみケア。暇さえあれば2種類のリファを使ってコロコロマッサージしています。サロンでコルギや小顔矯正や美容鍼などの施術を受けに行くこともありますよ。翌日の収録で、モニターに映った自分を見て「お、今日の顔いい感じ」って嬉しくなりますね(笑)。目に見えて効果が出るから美容は楽しい。前の晩頑張ったら、翌朝は肌の調子もいいし顔もキュッと上がっていて昨日の自分ありがとう♥って思います。だからもっと世の中の男性もいっぱい美容をやればいいと思う。例えば社会人になったらスーツ○ンパニーとかスーツの○OKIとかに行くでしょ、そのときフレッシャーズセットの中に化粧品も入っていいと思うんです。女子が人前に出るために早起きして化粧をするように、男子も最低限整えて、自分の顔に責任を持たなければいけない。自分も相手も気持ち良くなるものだから、もはや美活は男にとってもマナーです。

顔に「コンディショニングオイル和香」(左)、体には高濃度酸素含有オイル「O₂KRAFT」(右)を愛用。

化粧水のあとは乳液ではなくオイル派

今までは化粧水のあとには乳液だったけど、最近はオイル美容に移行中。顔はもちろん、体にも高酸素オイルを塗ってますよ。伸びがよくハリとツヤが出ます。

女子力 100%

去年発売された携帯サイズ。高濃度炭酸美容の機能と効果はそのままにどこでもケアできて便利。

女子力 110%

MTGの炭酸ミストは携帯して愛用しています

これ、超気持ちいいですよ！　顔全体にフワッと炭酸ミストが乗るんだけど全然水っぽくないんです。収録前の楽屋でひと吹きするとリフレッシュできるし顔も上がります。出張や旅行にも欠かせません。

水素風呂に浸かって汗を流してデトックス

水素生活
水素発生新素剤
水素バス
生まれたての水素の泡で発汗・水素温浴
我が家のお風呂で簡単水素浴

浴槽に沈めるとプクプク泡が出てくる「水素バス」。保温効果も美肌効果も♪　20分くらい半身浴しています。

女子力
120%

2種類のリファでたるみケア 老廃物が流れてスッキリ!

飲みに行く事も多いのですが、その翌日もリファのおかげでむくみ知らず。収録前の待ち時間など暇さえあればコロコロ。フェイスラインがすっきりシャープになるので手放せません。

小さいリファは目元やフェイスライン用。大きいリファはボディのむくみとりにピッタリです。

リフトアップ美容にハマっています

美容鍼と小顔矯正で、お疲れたるみ顔撃退!

ちもと整骨院で美容鍼を打ってもらっています。全然痛くないしむしろ気持ちいい刺激! 肌がキュッと引き締まり目もパッチリします。

六本木ちもと整骨院

芸能人やスポーツ選手も多く通う整骨院。全身のほぐしや骨格矯正も人気。東京都港区六本木4-2-15 ☎03-6441-0704 ㊣13:00～22:00 ※完全予約制。

マッチョな千本院長の小顔矯正は効果抜群! 左が施術後の写真なんですが、明らかにあごが小さくなってシャープな印象になりました。

コルギでさらなる小顔男子目指します

この前はじめて韓国式コルギを受けてきました。コルギは痛いと聞くけど全然痛くなかったですよ! 石膏も作ってもらいました。これから段々と小顔になる経過がわかるらしく次回が楽しみ。

TAMIKI 渋谷店

姉世代にオススメの施術はコルギ小顔+背中。姉アゲハ読者はコース価格より50% OFF! 東京都渋谷区松涛1-29-2 松尾松濤ビル5F ☎03-6421-2335 ㊣10:00-22:00

細部美容にも、ぬかりなし!

銀座の専門サロンで顔剃りしています

GINZA MATUNAGA銀座7丁目店の千葉さんの顔剃りが最高で長年お願いしています。角質も取れ顔もワントーン明るくなりますよ。

GINZA MATSUNAGA DE CLASSE

顔がワントーン明るくなるグルーミングは彼や旦那様へのプレゼントとしてもおすすめ。東京都中央区銀座7-4-5 銀座745ビル4F ☎03-6280-6411 ㊣月～金 11:00～21:00 土・日・祝 10:00～19:30

銀歯をセラミックに変えて以来「あま～い」も絶好調!

ある日モニターを見てて「あま～い」って言ったときに銀歯が丸見えだったんですよ。それが嫌で下の銀歯をオールセラミックに。歯磨きはホワイトニング効果の高いsettimaを愛用中。

あま～い!

スピードワゴン 井戸田潤さんの美格言

人は
嘘をつくこともあるけど
美容は嘘をつかない

井戸田潤さんに姉世代からのQ&A

Question 01
なんで美活をはじめたの?
駆け出しの芸人だった20代の頃、つき合っていた彼女の化粧水を借りたのがきっかけ。

Question 02
美のマイルールは?
肌を焼いてもいいけれどアフターケアをしっかり! 春夏秋冬、保湿は欠かさないこと。

Question 03
女子のどこを見ちゃう?
自分が喋る仕事をしているせいか、口周りが気になるかも。例えば唇の縦ジワとか、口の周りのうっすら生えたうぶ毛とか。笑った時に見える銀歯や黄ばみとかも気になりますね。口元が美しい人は美しいですね。もし彼女ができたらサロンに一緒に連れて行ってあげたいな。

美容男子 File2

武田修宏さん

Takeda Nobuhiro

'67年静岡県生まれ。小1からサッカーを始め、中3でジュニアユース日本代表に。19歳で日本代表に選出されヴェルディ川崎の中心選手として活躍。'01年に引退後はTV番組にも多数出演。サッカー解説、指導者としても活動の場を広げている。

「美容だって コンディショニングの一環 心と身体は一体だからね」

礼で始まり礼で終わる日本と違い、海外では握手が基本。肌と肌が触れ合うのだから相手への礼儀としてキレイに整えようと思ったのがネイルケアをはじめたきっかけです。テレビで美容男子として取り上げられて以来、エステもよく行くんですか？と聞かれることが多いんですが、ネイルサロン以外は行っていません。美容の基本は「よく食べ、寝て、運動して汗をかく」ですから。3食きちんと食べて、週に1回以上はどんなに忙しくてもランニングして体を整える。月に1回は予防美容としてクリニックで血液検査も受けています。俺にとってはそうしたコンディショニングの延長線にあるのが美容なんです。いい香りのオイルでネイルケアするとリラックスできるし、肌や唇も滑らかな方が自分の士気が上がるしね。それに見ている人も、汚いよりキレイな人と一緒にいる方がハッピーになると思うから。そのためには自己投資が大切だし、やっぱり努力が大事ですね。

海外では握手が挨拶の基本なので爪の先まできちんとケア

週2回ミッドタウンのukaのサロンで甘皮処理をして爪を整えてもらっています。爪を整えるだけじゃなく、気持ちのいい空間でリラックスできるから内面までも整えられる大切な時間です。

自宅や収録前なんかの空き時間にもukaのネイルオイルでケアしてます。香りがよくリラックス効果も大。

女子力 130%

武田修宏さんに姉世代からの Q&A

Question 01
なんで美活をはじめたの？
オシャレの延長に自然に美容があったからかな。身なりを整えることは相手への礼儀だと思うので。

Question 02
美のマイルールは？
よく食べ、よく寝て、たくさん運動して汗を流すこと。この基本の上に他の美容も成り立っています。

Question 03
女子のどこを見ちゃう？
やっぱ自分がネイルに行くんで、ちゃんとケアしているかはどうしても見ちゃう。ジェルネイルは絵とか花とか植物がない方がいいな。シンプルで清潔感のあるフレンチが好き。あと、靴！ 靴を見ればその人の美意識がだいたいわかりますね。

メディカルアロマを生活の中に取り入れています

雑貨としてではなく、医療としてアロマが取り入れられている本場フランスで購入したメディカルアロマ。眠る前に枕にひと吹きするだけでリラックスでき、かなり安眠できます。

女子力 110%

フランスで購入したクリマロムのアロマミスト。100%オーガニックの植物で作られているから安心。

香りのいいスクラブで唇ケアしてるから縦ジワもなし

スポーツの実況中継など喋る仕事をしているせいか唇のカサつきが気になるんです。それに唇が荒れているとセクシーじゃないしね。スクラブでケアしたらリップクリームで保湿がマスト。

サラハップのペパーミントのリップスクラブと、シゲタのリップセラムを愛用。ポーチに入れて持ち歩いてます。

日焼けは男のステータス いかにキレイに焼くかが大事

海外では焼けた肌は富の証。でもきちんとケアして焼かないと肌に負担が大きいので、フランスで購入したクラランスのサンプロテクトを長年愛用。香りもいいし、美肌効果もあるんで気に入ってます。

武田修宏さんの美格言

男も女もスポーツも芸術も

キレイなものは人をハッピーにする!!

女子力♥ 110%

美容男子 File3

シャ乱Q はたけさん

Hatake

シャ乱Qのリーダー兼ギタリスト。HATAKE BANDでは海外公演も精力的に行う。料理や美容など女子力高め男子としてもさらなる注目を集めている。毎月最終土曜日、六本木バウハウスにてHATAKE BANDのLIVEを開催中。http://hatakeband.com/

「ノンストレス美容で楽しく続けていくことが美活を習慣化する秘訣」

美容に限らずとも、昔からやりたいことは何でもやる性分。頭に浮かんだやりたいことリストは果たされるまで何年経っても消えないんです。だから話題になっているものでえぇな！と思ったらすぐに実践。最近のお気に入りは酵素たっぷり野菜ジュース。気が向いた時に朝食替わりに作って飲んだり、太ったなと思ったらファスティングダイエットとして取り入れたりしています。食事であれこれ気をつけるのはストレスになりそうやから、1週間くらい集中してやるんです。そしたら3キロくらい体重が落ちてコンディションが整うんです。あと、めっちゃよかったんはパナソニックのナノイー！　ヘアカラーを頻繁にするんで髪が傷みがちなんですけどナノイーに変えてから滑らかで柔らかい手触りに髪質が変わりました。そんな新たな発見があるところも美容の楽しいところ。もともと無精な方やけど、楽しめる範囲で取り入れていたら、いつの間にか美活が習慣になりました。

太ったなと思ったらコールドプレスジュースでファスティング

本気でファスティングしてみたら3週間くらいで一気に10キロも落ちて体も絶好調！　野菜や果物の栄養が凝縮されているから肌の調子もよかったです。オススメですよ。

食物繊維豊富なセロリやリンゴ、代謝をよくするショウガなど、その日の気分で入れる野菜と果物をチョイス。

はたけさんに姉世代からのQ&A

Question 01
なんで美活をはじめたの？
中学生の頃、バンドでメイクしたのがきっかけ。ファンデをつけたまま寝てたりしたけど(笑)。

Question 02
美のマイルールは？
美容がストレスになったら意味がないから、楽しめる美容だけをマイペースに続けて行くこと。

Question 03
女子のどこを見ちゃう？
メイクの方向性に注目してしまいますね。メイクってコンプレックスを隠す役割もあるでしょ、だから女性のメイクには「こうありたい」っていう願望が出ると思うんです。特にチークとアイメイクにはキャラクターが出る気がしますね！

ナノイーに変えたら頻繁にカラーしてもサラ髪♡

ハゲたくないからナノイーで予防美容しています。スカルプモードもあって頭皮にも優しいから安心。ヘアードライヤーナノケアEH-NA96（オープン価格）／パナソニック

美や健康の要は食べ物！栄養学も勉強しています

例えばショウガ×豚肉はおいしいだけじゃなくて、栄養面でも相乗効果があるんです！『もっとからだにおいしい野菜の便利帳』を見ながら効果的な食べ合わせの方法を勉強中です。

もう20年以上愛用中のオードムーゲの化粧水

ニキビ肌が悩みで、薬用ローションを使い出したのが20代のとき。途中で他のものも試しましたがさっぱりした使用感が好きで結局これに戻りました。オードムーゲ 薬用ローション¥970／小林製薬

ボディショップのクリームめっちゃ香りもエエし好き

爽やかなグレープフルーツの香り♪ジェルタイプでベタベタしないのにしっかり保湿できて気に入っています。ピンクグレープフルーツピューレ ボディローション¥2,000／ザ・ボディショップ

江原道のメークアップベースをリピート中

ヘアメイクさんに教えてもらって以来3年くらいリピート中。伸びがよくて、驚くほど肌の質感がスムーズに。メイクアップ カラーベース イエロー¥4,000／Koh Gen Do 江原道

シャ乱Q はたけさんの美格言

〜インスピレーションが大事やから〜

気になる美活は何でも試してみるが吉！

クレイドの入浴剤は温泉超えの癒し効果やで！

健康マニアの友人が教えてくれた火山灰の入浴剤。約30分の入浴で2泊3日の温泉に行ってきたぐらいの充実感！CLAYD ¥500(1回分)〜／CLAYD JAPANマザーアース・ソリューション

女子力♥ 100%

美容男子 File4

流れ星 瀧上(たきうえ)伸一郎さん

Takiue Shinichiro

'78年、岐阜県生まれ。'00年にちゅうえいとコンビ結成。8/12(水)より「流れ星 スーパーベストトネタライブ 星吹雪」DVD発売。単独ライブツアー「☆街道(スター街道)」を全国で開催中。東京は8/23(日)渋谷公会堂にて。

「〝キレイになぁれ♡〟と念じることが一番の美容液 プラシーボ効果は偉大」

美容学校を出ているせいか美容情報には敏感です。ネットサーフィンしているときも気がついたら美容のページを見ちゃってる程(笑)。この前もアマゾンでよさそうなアルガンオイルの美容液を見つけ購入しました。このオイルはブースターとして使用してるんですけど、化粧水がグングン浸透するんです。地方に出張に行くときは、ニベアの青缶ひとつを持ってくだけ。持っていくのを忘れたときもコンビニで小さいチューブタイプを買うもんだから、家ではこけしみたいにニベアが並んでいます(笑)。どんな美活をするときも意識しているのは、自分の選んだ美活を「効く!」と信じてやるプラシーボ美容。人間の思い込みってバカにできなくて、特効薬だと思い込むことでガンも治ったりするほどらしいです。だから自分も「俺の買ったアルガンオイル、今めっちゃ抗酸化作用発揮してるわ」と思いながら丁寧にお手入れしています。そしたら肌はちゃんと応えてくれますよ♥

瀧上伸一郎さんに姉世代からのQ&A

Question 01
美活をはじめたきっかけは?
母親も美容師で、自分も美容専門学校を出ているので、昔から美容は大好きです。

Question 02
美容のマイルールは?
どんな美活もプラシーボ効果を期待して効いてるんだと信じ込むこと!

Question 03
女子のどこを見ちゃう?
髪の毛がキレイだと、しっかり手入れしているんだなって関心します。あとは今太っているかヤセているかどうかよりも、努力している姿にドキっとします。駅であえて階段で上っているコを見たらキュンとしますね。自分も階段があると全力で駆け上がっています。

いつも持ち歩いている最愛コスメはニベアの青缶

高級コスメ、ドゥラ◯ールの成分とほぼ変わらない成分が入っているそうで、しっとり潤い乾燥知らず。リンパマッサージしながら肌全体に伸ばして寝ると翌朝、ハリとツヤが出ますよ。

ニベアの青缶は約500円! お財布にも肌にも優しいから何個もリピートしています。

女子力♥ 100%

女子力♥ 120%

アルガンオイルは化粧水のブースターとして愛用♥

アルガンオイルにハマっていて、いろいろな種類を試している最中です。化粧水の前にブースターとして使う他にも、ハンドケアやひじ、ひざなど全身のケアにも使えて便利。

これはリピート二本目。100%ピュアのアルガンオイルなので肌にも安心。効酸化作用に期待!

稽古の帰りには銭湯温泉で美肌磨き♡

武蔵小山の清水湯には天然温泉があって美肌効果抜群♡ 浴場で子供に「流れ星ですよね!」と言われることも(笑)。全裸で「そうだよ^^」なんていう場面もありますが気に入っています。

舌回しエクサでフェイスラインすっきり!

口を閉じたまま舌をぐるりと左右交互に一周させるエクササイズ。法令線も薄くなり小顔になりますよ。僕は移動中にマスクの下で(笑)、やっています。

ぐるっと一周

童心に戻ることがアンチエイジングに!

幼い頃から趣味で集めている超合金コレクションを眺めている時間がアンチエイジングに。身も心も子供に戻ってストレスフリーな状態になることは脳科学的にも美容にいいんだそうです。

流れ星
瀧上伸一郎さんの美格言

\ 懐疑心はブスの始まり /

信じる美肌は救われる

美容男子 File5

SOLIDEMO 向山 毅(たけし)さん

Mukaiyama Takeshi

'13年結成の男性8人組音楽グループ、SOLIDEMOのサブリーダー。10月21日に1stアルバムをリリース予定。SOLIDEMOの4thシングル、ドラマ『戦う！書店ガール』の挿入歌「Girlfriend」もNow on sale。

「自信がなくても大丈夫！素肌は努力を語るから諦めないで磨き続けて」

実は小さい頃は肌が弱くてアトピーや乾燥に悩んでいたんです。保湿が大事なんですがステロイドの薬を使いたくなかったので、中学生の頃からありとあらゆるコスメを試してきました。今では化粧水、乳液、美容液をつけたあと、僕の場合はさらに冷やしたパックでお手入れするのが習慣に。顔のリンパマッサージと頭皮マッサージを取り入れてからは特に調子がいいですね。顔と頭は皮一枚で繋がっているので、頭皮の血流がよくなると、顔色もよくなり、たるみも引きあがるんです。最近は内側からのケアも大事にしていて、納豆美容にハマっています。夜寝る前に納豆1パックを食べると就寝中に納豆菌が腸をキレイにしてくれるんです。実は腸で多くの細胞が作られるので細胞から美肌になれるんです。試行錯誤しながらも手入れを続けてきたお陰か、今では肌トラブルもゼロ。肌トラブルに悩んだ時期があったからこそ自分の肌に向き合うことができたんだと思います。

向山 毅さんに姉世代からのQ&A

Question 01
美活をはじめたきっかけは？
小さい頃は肌が弱く、素肌の基礎体力が上がるような美容を研究してきました。

Question 02
美容のマイルールは？
洗顔のあとタオルでこすらずに軽くあてて水分を拭き、すかさず化粧水で保湿すること。

Question 03
女子のどこを見ちゃう？
僕は中学生の頃から、保湿を徹底しているので何もお手入れしていない同級生の女子の肌を本気で心配してました、余計なお世話なんですけどね(笑)。今はいいけど5年後、10年後は大丈夫かなって。メイクで隠すよりも保湿して素肌を磨いて欲しいです♥

女子力120%

韓国のパックは大量買いしてストック

韓国で買ったパックを愛用。化粧水、乳液、美容液をつけたあと、さらにフタをする役割もかねて仕上げにパックします。冷蔵庫で冷やして使うと毛穴がキュッと引き締まります。

今、一番のお気に入りはアクアコラーゲンソリューションマリンハイドロゲルマスク♪

頭皮ケアは髪にいいのはもちろん美肌にも効くんです

顔のたるみは頭皮のたるみや血行不良が一因だと知って、頭皮マッサージを始めました。小顔にも効果的、顔色もワントーン明るくなり、もちろん髪にもいいので1石3鳥です♪

アイロンやワックスをよく使うのでエルセーブのオイルで傷んだ髪をいたわります。

リファは常に携帯♪少しコロコロすれば速攻小顔になります

ちょとした待ち時間にケアできるように常に鞄の中にイン。ゴリゴリ流すと摩擦で肌がたるんでしまうかもしれないと思い、乳液を塗った上から優しくリファで流しています。

ロイヤルゼリーやコラーゲン、酵母エキスにヒアルロン酸など、美肌成分が高配合！

女子力100%

月に1度の飲む美容液で細胞から美肌に♪

ライブや撮影など大事な予定のある日の前日は贅沢美容でHACCIのハニーコラーゲンドリンクを飲んでいます。吸収率の高いコラーゲン配合で翌朝には肌がプルプルに。

SOLIDEMO 向山 毅さんの美格言

＼外見ばかりキレイにしてもダメ／

細胞から美しくなろう

幼少期からずっと愛用しているニベアのクリーム。親父も乾燥対策につけています。

フェイスラインを流して

耳下腺から鎖骨リンパに！

リンパマッサージでその日の老廃物は翌日に持ち越さない

ニベアのクリームをつけてリンパマッサージするのが習慣。アゴ～耳下までリンパを流したあと、首筋～鎖骨リンパまで流せばスッキリ。なぜか唇もふっくらするんです♪

チョキを折り曲げた形にして、手をかっさ替わりにグイグイ流します！

美容男子 File6

月野帯人さん

つきの たいと

Tsukino Taito

'79年生まれ。格闘技と筋トレで作り上げた体が魅力的。'12年にSILK LABO専属エロメンとなり、ドラマでも活躍中。身長178cm、体重76kg。出演作品「Filled with you月野帯人」も好評発売中！

女子力♥ 100%

「目指したいのは王子系以上マッチョ未満色気のある体作りに全力です」

週3〜4回はジムに通う日々。バーベルやダンベル、マシーンを使って負荷をかけるトレーニングが主です。1時間パーソナルトレーナーをつけていますが、それだけだと追い込んでいる感じがしないので、もう1時間はセルフトレーニングで自分の身体と向き合います。ムキムキのマッチョではなく、色気を感じさせる美しい筋肉をつけたいと思っているので、食事にもこだわっています。あまり自炊はしないのですが、行きつけのパワーカフェというアスリート向けのカフェで、高タンパク・低脂肪の食事を摂っています。また、仕事柄触れることが多いので美肌ケアも必須。コスメでケアするのはもちろん、最近は野菜を多く摂るように心がけるように。それから口元美容にも注意を払っています。歯のクリーニングやホワイトニング、それからリップエステにも定期的に行っています。女性に気持ちよくなってもらいたいって想いが、美容を頑張れる一番のモチベーションですね。

月野帯人さんに姉世代からのQ&A

Question 01
美活をはじめたきっかけは？
モテたいってことが美容のモチベーション！この仕事を始めてからスキンケアも強化中。

Question 02
美容のマイルールは？
しっかり睡眠をとること。寝ている間に成長ホルモンが出て筋肉にも美肌にもいいんです。

Question 03
女子のどこを見ちゃう？
やっぱり肌に目がいきますね。透明感があってハリのあるキレイな肌は思わず触れたくなってしまいます。あと自分がワークアウトしているせいか、ほどよく引き締まりつつも柔らかさのある、女性らしいメリハリボディにグッときます。

炭酸水ペラフォンタニスはカルシウムやミネラルも豊富で美肌や脂肪燃焼にも効果的。

ワークアウトするときは1日4ℓの炭酸水を飲みます

ワークアウトでたくさん汗をかいたあとは肌の調子もいい感じ。水より爽快感のある炭酸水を飲むことが多いです。炭酸ガスが胃や腸を刺激することで、便秘予防にも効果的です。

女子力♥ 120%

お気に入りはSK-Ⅱとエスティローダーの美容液

ニキビができやすい体質だったので、いろんなコスメを試しました。今は綾瀬さんのCMを見ていいな！と思い半年間SK-Ⅱの化粧水と乳液を愛用。美容液はエスティローダー。

免税店限定のSK-Ⅱ MENのラインを空港で見つけて購入。使用感はさっぱり爽やか。

エスティローダーのアドバンスナイトリペアは塗った瞬間ハリが出るので頼りになります。

唇は大切なツールだからメンテナンスが必要

ホワイトエッセンス青山店で定期的に歯のクリーニングとリップエステを受けています。ヨーグルトエキスによるマイルドなピーリングで、潤いのあるセクシーな唇をキープ♪

ホワイトエッセンス 青山店
ホワイトニングやクリーニングだけでなくオーラルエステなども充実。東京都港区北青山3-5-4青山高野ビル4F ☎0120-529-800 営平日・土10:00〜20:00日・祝10:00〜18:00

DHCのα-リポ酸とビタミンBミックスを飲んでいます

食事だけで足りないものは、サプリで補っています。最近飲み始めたばかりですが、ビタミンBは皮膚や粘膜を強くする働きがあり、α-リポ酸は抗酸化作用が。筋肉だけでなく美肌にもよいそう。

筋肉の疲労回復などに効果があるビタミンサプリと、トレーニング効果を高める、α-リポ酸のサプリ。

月野帯人さんの美格言

野望があるから努力できる

努力も美の才能のうち

今年もやっちまったな!

日常焼けやリゾート焼けで蓄積した紫外線による肌ダメージは想像以上に深刻!!
光老化にK.O.される前に美容施術でクロスカウンターを叩きこもう!

日焼けダメージ回復美容

太陽と友達の時代もあった。でもその絆は私たちの肌にメラニンという足跡を残していた…。蓄積した紫外線ダメージはアラサーにとって命取り。早急なケアが必要なのです!!

PHOTO_Yoshinobu Bito Nobuyuki Sasaki [P108-109]
EDIT&TEXT_Hironeko-A

美白トレーナー（年齢ヒミツ♥）タンゲくん

立て! 立つんだ! お嬢ー!!

燃え尽きちまったよ…真っ黒に…

顔の右半分だけシワッとしてる…

焼いてないのにシミが大量発生…だと!?

紫外線による光老化とは!?

浴びる紫外線量が多いほど肌の老化が起きやすくなる

紫外線は肌のハリを保つコラーゲンや、弾力を作るエラスチンを破壊します。そのダメージは肌の内側に年々蓄積。新しい肌を作る機能が低下していくことで、小ジワやたるみといった老化現象が起きやすい状態に…💧

これらの原因に共通するのは紫外線だった!!!

たるみ 18%
シミ・そばかす 34%
くすみ 20%
乾燥・シワ 28%

緊急調査 アラサー100人に聞いた気になる肌の悩み

複数回答の結果、シミor乾燥⇒シワ⇒くすみ⇒たるみの順に悩みが増えていくことが発覚。

肌の奥底まで美容成分をチャージ!

エレクトロポレーションにトライ★

電圧で細胞の間に隙間を作り、薬剤や美容成分を浸透させる施術。皮膚の2～3cm奥まで成分が行き渡るので、即効性や「美肌になった!」という実感値も高め♥

こんなお悩みに♥

- 色素沈着が気になる
- シミや肝斑が目立つ
- ちりめんじわが増えた
- 肌のたるみや毛穴が悩み

ROUND1

これ以上油断しちゃいけねえ!

色ムラ型紫外線ダメージ

愛美は日常の油断焼けで色ムラと乾燥たるみが気になるようになった…!!

鈴木愛美さん 芸能プロダクション運営（28歳／千葉県）バツイチ独身・息子2人

息子たちと外で遊ぶうちにソバカスが濃くなって次第にシミ化…💧 運転焼けで顔と体の右半分が黒いのもツライ。肌の乾燥も結構ヤバめ💧

早速カウンセリング

日焼けで弱った肌に栄養を与える施術を★

肌の状態を見た結果、「日焼けダメージが強いので、シミを取る前に肌を休めることが大切」と山田先生。「ビタミンや成長因子を導入して乾燥もケアしましょう!」

STEP1 メイクを落として施術の準備

カウンセリングを元に肌に必要な成分を選んだらメイクをオフ。電気の巡りをよくする電極を握って待機!

STEP2 成長因子を含む薬剤を塗っていく

日焼けダメージに有効なビタミンCと「SBCグロスファクター」という成長因子を含む薬剤を顔全体に塗る。

STEP3 ローラーを当ててイオン導入開始!

専用のローラーで、有効成分を肌の奥まで浸透させる。電力が強過ぎないか確認してくれるので痛みはゼロ!

STEP4 肌を鎮静しながらまんべんなくケア

あごや小鼻周りといった細かい部分も丁寧にケア★ ひんやりとした感触なのも日焼け後の肌にうれしい♥

STEP5 化粧水&乳液で肌の潤いを封印

導入後はローションとクリームで保湿。フェイシャルエステみたいに心地よいから、このまま寝ちゃいそう(笑)。

STEP6 仕上げのマッサージで心身ともにリラックス

頭皮、肩、鎖骨まわりを手でぐいぐいと押しほぐしたら施術は終了! 肌と一緒に、体の疲れもスッキリ解消★

Before

くすんでるし濃くなったそばかすのせいでシミだらけに見える💧 心なしかシワが消えない気も…。

After

くすみが消えて色ムラが改善!! 潤って手触りももちもち♥ むくみたるみもとれて顔が引き締まった✧

施術データ

メイクオフ	必要
効果	潤い、美白、キメ、炎症後の色素沈着改善
料金	5,670円～
所要時間	約30分
痛み	なし
ダウンタイム	なし
施術後のケア	日焼け止めの使用がオススメ
施術のタイミング	気になったとき

同時にこの施術も

プラチナカクテル点滴（8,100円）

各種ビタミンやミネラル、トラネキサム酸など、美白やコラーゲンの生成に効果的な成分を配合。疲労回復やアンチエイジングにも◎。

〔美白にオススメのドクターズコスメ〕

ホスピアップ（150ml 6,300円）

顔の引き上げと引き締めに着目した化粧水。ブースターとして使うと手持ちの基礎化粧品の浸透を高めてくれる。

リジェンスキンマスク（1枚 2,000円）

皮膚の老化予防やお肌の若返りに効果的なパック。レーザーやピーリングなどの肌ダメージ回復にもオススメ!

お世話になった先生♥

山田英明先生

さまざまな種類のシミやシワ、ニキビ痕の改善に励む熱心なドクター。悩みをじっくり聞いてくれるので相談しやすいよ。

湘南美容外科クリニック新宿本院

東京都新宿区西新宿6-5-1
新宿アイランドタワー12F
☎0120-5489-40（受付時間10:00～20:00）
http://www.s-b-c.net/

ビタミントリートメントでダメージ肌を再生

エンビロン イオントフォレーシスにトライ★

2種類の導入で深部までビタミンを浸透。紫外線に対して肌が強くなるので、日焼けダメージの軽減にもオススメ。肌負担が少ないからアトピーや敏感肌の人でも受けられるよ。

こんなお悩みに♥

- 日焼け直後で肌が痛い
- 乾燥で肌がゴワつく
- くすみやシミが気になる
- たるみで毛穴が目立つ

ROUND2

RIRIは海外旅行で焼き過ぎてくすみと肌荒れに悩むようになった…!!

日焼け後の数日が勝負のカギだぞ!!

燃焼型紫外線ダメージ

ダンサー（26歳／東京都）独身・子供なし RIRIさん

日焼け止めを塗ってたのに、南国の強い日差しでガングロに💧 白くなりたくて他院で美白レーザーを受けたら、逆に肌荒れが悪化!! 乾燥もひどくて肌質がゴワゴワに。

早速カウンセリング

日焼け直後は肌の修復が優先!!

ダメージは結構深刻な模様。「ビタミンAの導入でダメージを緩和しながら点滴で美白しましょう」（田中院長）。

紫外線ダメージにはビタミンAが有効!

ビタミンAは肌にハリツヤを与える成分。紫外線で壊れやすいため、たっぷり補っておくと肌の衰えを緩和できます。

Before

これがメイクでの白さの限界。顔全体のパサつきとたるみが気になる…。レーザーで肌荒れが悪化し、ブツブツも発生💧

After

ノーメイクなのに白い✧ 一気に透明感も出てびっくり!! たるみも上がったし、手触りもゆで卵みたいになった♥

STEP1 毛穴の汚れや老廃物をオフ

まずはクレンジングで毛穴に詰まった皮脂や表面の汚れを除去。角質層へビタミンが浸透しやすい状態に整えておく。

STEP2 顔全体に導入剤を塗る

日焼けダメージに有効なビタミンAとCを配合した導入剤を塗布。ビタミン濃度は肌の状態に合わせてくれるよ。

STEP3 機械を当てて導入開始！

超音波導入とイオン導入を同時に行い、薬剤の有効成分を肌の奥まで入れ込んでいく。肌質がぐんと良くなるよ。

STEP4 特殊なシートでまぶたを保護

まぶたの上にイオン導入剤を浸透させたシートをのせる。目元を保護しながら、まぶたのくすみもケアできる♪

STEP5 シートを乗せて電極をつなぐ

シートマスクを乗せ、電気が通りやすいように全体を保湿させる。なじんだら電極をつなぐ。

STEP6 クールダウンしながら導入

細かい皮膚の溝に密着するアルジネートマスクを乗せる。肌を冷やしながら電気を流し、ビタミンを浸透させる。

STEP7 パックをつるんとはがす

15～20分ほど経ったらパックをオフ。アルジルリン酸やミネラルの作用で1トーン明るいツルツルの肌に✧

STEP8 仕上げに保湿剤で肌を保護

せっかくの潤いが逃げないように、不純物を除去した保湿剤で丁寧に保湿。これで施術完了！

施術データ

メイクオフ	不要
効果	効果　潤い、美白、キメ、炎症後の色素沈着改善、ハリ、抗酸化作用など
料金	20,000円
所要時間	約60分
痛み	なし
ダウンタイム	なし
施術後のケア	日焼け止めの使用
施術のタイミング	1カ月に1回が理想

〔同院で処方してもらえる美白サプリ〕

ブライトニング内服セット（30日分　12,000円）

トラネキサム酸、ビタミンC、L-システイン、タオチンなど美白の有効成分をセットに。個装なので携帯にも便利。

D-FRONT

同時にこの施術も

強力美肌点滴（15,000円）

肝機能を回復する成分と美肌成分、高濃度の美白成分を点滴することで効率良く美肌に！ 全身美白や疲労回復、免疫力UPなどにも◎。

みんなも注意!!

日焼け直後のレーザーやピーリングはダメ、絶対!!

知らなかった!!

「日焼け後の肌は軽い火傷と同じ状態なので、刺激の強いレーザーやピーリングは最低1カ月は避けましょう。ケアするなら潤いを注入する導入や点滴がオススメです」（田中院長）

お世話になった先生♥

田中智佐子院長

日焼けダメージを短期間で補修してくれるのがエンビロン イオントフォレーシス。繰り返すほどに肌トーンもUPしますよ。

D-FRONT クリニック

東京都港区港南2-5-3オリックス品川ビル9F
0120-784-500
（受付時間 10:00～20:00）
http://dfront.jp/

日々の体作りがモノを言うぜ!

場外乱闘

お姉さんたちが注目してる美肌食材★

常日頃から美への研究を惜しまないRIRI＆咲が、美白＆美肌のために食べてるイチオシの美容食材を紹介！

体の中から若返る♥

食べるサプリで美肌に

ヨガインストラクター（29歳／東京都）独身・子供なし 真優川 咲さん

サーモン

美白にも美肌にもよいアスタキサンチンに注目

優れた抗酸化成分と、メラニンの生成を抑えてくれるアスタキサンチンが豊富★ 毎日食べてます！（咲）。

パプリカ

レモン5コ分のビタミンが1コで摂れる優秀野菜

1日に必要なビタミンが1コで摂れると聞いて毎日食べてる♥ 赤いほうがビタミンが多いらしい★（RIRI）

アボカド

美肌作りや老化予防に必要な栄養が豊富！

ビタミンC、E、B群などアンチエイジングに良いといわれる栄養が多い。美白や弾力UPなどにも◎♪（RIRI）

トマト

抗酸化作用が高いのでシミやシワの予防に◎

リコピンやビタミンCなど、メラニン色素の生成を抑えてくれる成分がたっぷり。ダイエットにも最適♥（咲）

ROUND3

シミは光で打つべし！打つべし！

遅延型紫外線ダメージ

絵里奈は長年の日焼けダメージがシミという形で表面に浮き出てきた…‼

奥山絵里奈さん
イベントコンパニオン（30歳／東京都）独身・子供なし

春先のサバゲ焼けの影響なのか、突然右目の下にシミが大量発生💧 これからさらに増えそうでめっちゃ不安。

シミの発生はダメージの現れ

早速カウンセリング

「目元のシミは光老化の最初のサイン。肌が落ち着いているので光でメラニン色素を壊しましょう」（伊藤院長）

Before

右目下のシミを筆頭に目の回り全体がくすんでるほほも若干たるんでいてお疲れ顔に見えがち。

After

肌のトーンとハリが大幅にUP！ 1週間後にはシミやそばかすがポロッと取れて薄くなった♥

肌の奥に潜むシミの原因を抑制！

ライムライトにトライ★

消すのが難しい薄いシミやそばかすに効果的な光治療。光で肌に刺激を与え、コラーゲンの生成を促進。毛穴を引き締めてくれるので、なめらかな肌に整うよ♥

こんなお悩みに♥
- シミやそばかすが増えた
- シミやくすみを消したい
- ごわつきが気になる
- ハリと透明感がほしい

STEP1 テスト照射で光の強さを決める

最初にメイクをオフ。実際の施術と同じ手順で2～3回光を当て、肌の状態をチェック。その人にあった強さの光を選ぶ。

STEP2 ジェルを塗って皮膚を冷却&保護

直接光を見ないよう目元をガードしたら、肌を保護するためのジェルを塗る。冷却効果もあるからひんやり気持ちいい。

STEP3 ライムライトを顔全体に照射

光は主に色の濃い組織に反応。シミやソバカスが多い部分はパチッとした軽い刺激を感じるけど、痛みはほぼナシ★

STEP4 冷たいタオルで顔を包んで肌を鎮静

冷やしタオルで顔全体を冷却したら終了。メイクは施術直後からOK。日中の場合は日焼け止めの使用を忘れずに！

〔同院で処方してもらえる美白サプリ〕

ヘリオケア（30カプセル 5,800円）
飲むと体の内側から紫外線をブロック。皮膚の健康を守り、シミやシワを予防。

ビューティーエナジー（1パック60包入り 9,000円）
1日に必要な量の20倍のビタミンC、ビタミンB、ビオチン、核酸などを配合。

施術と併用するとさらによし！

N-トレチノインシリーズのスキンケア

（右から）N－トレチノイン0.05%（トレチノインカプセル製剤）10g8,000円、Cクリーム（コントロールクリーム）10g1,800円、マリアンナメッドHQエッセンスC 15g5,200円

施術データ

メイクオフ	必要
効果	シミ・くすみ・そばかす、赤ら顔の改善、美白
料金	33,000円
所要時間	約15～20分
痛み	パチッとした軽い刺激
ダウンタイム	なし（まれに赤みが出ることがありますが1～2日で落ち着きます）
施術後のケア	日焼け止めの使用
施術のタイミング	2～4週間おき

お世話になった先生♥

伊藤康平院長

東京院院長。美容外科医らしいセンスと誠実な人柄を兼ね備えた、人気のスゴ腕ドクター。

聖心美容クリニック 東京院

東京院東京都港区六本木6-6-9 ピラミデ2F
0120-431-480
（受付時間 9:30～23:00）
http://www.biyougeka.com

こんな方にオススメ♥
- シミ・そばかすが嫌
- 透明感がほしい
- ニキビを治したい
- 赤ら顔を解消したい

初期の肌年齢対策に効果的な光治療

IPLフォトフェイシャル

光を当ててメラニン色素の排出を促進。くすみ・ニキビ・そばかすなどが消え、ハリと透明感のあるプルプル肌に。素肌へのダメージが少ないのもポイント！

施術データ

メイクオフ	必要
効果	シミ、そばかす、くすみ、ニキビ、赤ら顔
料金（※顔全体）	30,000円
所要時間	約20～30分
痛み	パチッとした軽い刺激
ダウンタイム	なし
施術のタイミング	3週間おき程度

After / Before

沈着したメラニン色素の排出を促すと同時に、コラーゲンの生成を活性化！ 3回ほど施術を受けた結果、シミやそばかすが薄くなり、毛穴の開きも改善★

施術の流れ
1. メイクをオフ
2. ジェルを塗る
3. 照射

施術直後は肌が美容成分を受け入れやすい状態。イオン導入や水光注射と組み合わせるとより美肌に近づける♥

延長戦

日焼け肌が落ち着いたらやっておきたい‼

蓄積した紫外線ダメージによる肌トラブルの発生時期をうしろ倒しにする施術★

若い頃、黒肌がブームだった私たち世代のために紫外線ダメージのリセットに最適な施術を紹介。老化予防や乾燥肌対策にも◎♪

〔クリニックオススメの美白スキンケア〕

ジュランツ ホワイトパウダーEX（30個入り、6,000円）
化粧水に混ぜて使うパウダー。強力美白や毛穴ケアと同時に老化を加速させる酸化を防いでくれる。

ジュランツ ハイドロキノンジェル2%（18,000円）
メラニン色素を作る酵素の働きを抑制。シミやシワを薄くすると同時に、発生を予防してくれる。

水光皮膚に近づける究極の若返り注射

水光注射（ダーマシャイン・バランス）

輝くようなツヤと弾力、ハリを持つ「水光皮膚」に導く施術。1ショット9針の機械を使うことで短時間かつ広範囲に均等な量のヒアルロン酸を注入できる。

こんなお悩みに♥
- 潤いと透明感が欲しい
- 肌の弾力が衰えてきた
- 乾燥や小ジワが気になる
- キメが粗く毛穴も目立つ

After / Before

↑は1回目施術2週間後。深いシワが目立たなくなり透明感やハリツヤもUP！ 注入液にボトックスを混ぜると毛穴引き締め、小ジワ解消などが期待できます。

※水光注射は名古屋院と栄院のみの施術です。

注入液の種類
1. 高須オリジナル美白ブレンド
2. リフトアップ
3. アンチエイジング

希望する人は+5万円で上記にボトックスを混ぜて注入できる。※混ぜた場合、次回は4カ月以上間をおく。

施術データ

効果	潤い、美白、ハリUP、シワ、キメ、毛穴
料金（※顔全体注入）	1回10万円（4回目以降は6万円）、3回セット21万円、5回セット30万円 ※セット終了後は1回6万円
所要時間	5～10分
痛み	ほぼなし
ダウンタイム	なし
施術のタイミング	2～3週間おき程度

お世話になった先生♥

皮膚科医・美容皮膚科医
高須英津子先生

肌に関する悩みを親身に聞いてくれる先生。女性視点ならではのキメ細かい治療を提案してくれる。

高須クリニック 名古屋院

愛知県名古屋市中村区名駅4-7-1
ミッドランドスクエア8F
0120-5587-15
http://www.takasu.co.jp

FINAL ROUND

積年の紫外線ダメージを少しでも軽減するため、お姉さんたちが日常的に使ってるケアアイテムを紹介!

あしたの肌の浄化(ジョー)に繋がる美白アイテム48コ♥

塗って塗って塗りまくるんだ!

どんなに気をつけていたって、うっかり焼けちゃうときはある💧「新しいシミの発見」という衝撃を受ける回数を少しでも減らすため、お姉さんたちが地道に使い続けているダメージ回復アイテムを集めました。

スキンケア

高機能なアイテムを選んだり、使い方に工夫を加えるのがアラサーの流儀! くすみのない透明美肌目指して、メラニンにアタック★

なみはアルビオン

アルビオンは22歳からリピしてる

WEBデザイナー(29歳/東京都) 既婚・息子1人
立石なみさん

コレも使ってる♥

MTメタトロン MTプロミネントエッセンス
妊娠中、美容皮膚科の先生に「シミ予防になる」と勧められた1本。シミが薄く&できなくなって透明感がUP!

アルビオン 薬用スキンコンディショナー
日焼けで火照った肌にやさしく浸透★ 美白効果も高いし肌のキメも整うの♪ 冷蔵庫で冷やして使ってるよ♥

綾香は全身用ローション

化粧水にこだわる派♥

歯科医療事務育休中(31歳/東京都) 既婚・息子1人
古橋綾香さん

レヴィーガコスメ LCローション
皮膚科医監修のドクターズコスメ。保湿やハリ再生などアンチエイジング成分が豊富。全身に使えるとこも◎♥

優花はフラコラのプラセンタ

美容液重視派

専属モデル(25歳/東京都) 独身・子供なし
小原優花

フラコラ プラセンタエクストラクト
化粧水に混ぜて使用。肌が1トーン明るくなるし肌もやわらかくなる。原液100%なのに3,000円程度だから惜しみなく使える♪

私も!
夜のスキンケアの最後に使ってる。日焼けで乾燥した肌がもっちりうるおうよ♥ (RIRI)

ユウキはドクターシーラボ

エクスビアンス スキンライズ モーニングトニック
コットンサイズのふき取り化粧水。美白効果が高いので肌の透明感がUP! 潤ってツヤも出るし化粧ノリも良くなる★

コレも使ってる♥

ドクターシーラボ アクアコラーゲンゲル アロエクール
アロエが日焼けに効くと聞いて購入。冷蔵庫で冷やしてから塗ると火照りも落ち着くし、肌も乾燥しない♥

(株)BATIS勤務(26歳/広島県) 独身・子供なし
矢野ユウキさん

RIRIは極潤

日焼け肌にやさしいゲルタイプ派★

肌研 極潤UV ホワイトゲル
家の中でも日焼けしないSPF50のゲル♪ コレ1つでスキンケアが完了するから、忙しい朝の時短にも便利★

肌研 極潤美白 パーフェクトゲル
肌の摩擦を少しでも減らしたくてコレに★ ぷるぷる感が心地良いし、肌もしっかり潤うよ♥

ダンサー(26歳/東京都) 独身・子供なし
RIRIさん

けいこは無印良品

シートマスク派

無印良品 敏感肌用シートマスク
日焼け後の乾燥を放置するのは良くないから、肌にやさしい敏感肌用パックで保湿! お値段もやさしい♥

専属モデル(31歳/滋賀県) 既婚・息子1人・娘2人
けいこ

綾香はアロヴィヴィ

アロヴィヴィ RVCフェイスマスク
ローヤルゼリーやビタミンCなど肌にうれしい成分がたっぷり♥ 45枚入りだから、毎日使えて便利♪ (綾香)

気が向いたときにサササッと美白♥

友希はルルルン

フェイスマスク 白のルルルン
毎日のメイク前とお風呂上がりに使い始めたらシミが増えなくなった。ベタつかない使い心地もいい感じ♪

主婦(26歳/福岡県) 既婚・子供なし
西澤友希さん

愛美はSK-II

芸能プロダクション運営(28歳/千葉県) バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

SK-II フェイシャルトリートメントエッセンス

SK-II ステムパワープレミアム

SK-II フェイシャルトリートメントクリアローション

クリアローションでふき取ってから化粧水を塗ると、浸透がいいし透明感も増す。ステムパワーは伸びがいいから少量でOK。最近クリアな素肌に近づいてきた♥

祐香はタカミ

ライン使い派

ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー(35歳/東京都) 既婚・子供なし
水野祐香さん

タカミ スキンピール

タカミ ミルク

タカミ イオレーゼ APSソリューション

スキンピールで1日の疲れをオフしてから、APSソリューションで保湿。ミルクでフタをする。肌がやわらかくなるし、化粧水のビタミンパワーで透明感もUP。

奈々はIPSエッセンス

名古屋まつげ専門店グランデアイズ代表(32歳/愛知県) 独身・子供なし
伊吹奈々さん

コレも使ってる♥

ベルセレージュ エッセンス UVIIs

IPS エッセンス ジェル

IPSエッセンス

夜用のエッセンスは日中に受けたダメージをリセット。昼用のジェルは肌を環境ダメージから守ってくれる。ベルセレージュは寝る前に塗ると翌朝の透明感が違う。

咲は池野クリニックのドクターズコスメ

ヨガインストラクター(29歳/東京都) 独身・子供なし
真優川 咲さん

池野クリニック APSクリーム

池野クリニック APSミルク

池野クリニック VCローション

ビタミンCとコラーゲンを肌の中から作り出す成分がたっぷり♥ 化粧水で朝晩パックしてたら肌質が変わって透明感が増した! 日焼け後は体にも使うよ★

スペシャルケア

予想以上のダメージを受けたあとは、普段より丁寧なケアをすることが大切。鎮静、強力美白、美顔器など、場面でうまく使い分けて★

HAKU メラノフォーカスCE

メラニンの生成を抑えてくれる薬用美白美容液。化粧水と乳液の間に塗ってたらシミやそばかすが激減！（奈々）

地黒だったのに顔が白くなった！

ルミキシル

ハイドロキノンの17倍の美白効果がある美容液。化粧水の前に塗ってたら、顔が超白くなった！（RIRI）

品川美容クリニックで買ってるよ

ル・カレスモア

赤ちゃんにも使える無添加の弱酸性化粧水。日焼け後の肌は火傷と同じだから、美白の前に低刺激のものでいたわる！

北新地バニラ&美容会社経営（29歳／大阪府）独身・子供なし
まなかさん

週に1度くらいは贅沢なケアを♪

ヤーマン プラチナホワイト RF HRF-1

普通にパックするよりいい感じ♥

シートマスクを貼った上から当ててる。細かい振動で美容成分が肌に浸透するからかエステ後みたいな肌になる。

フラッシュ式美顔&脱毛器 ケノン

フォトフェイシャルと同じ効果がある美顔器。紫外線をたくさん浴びた日は子供が寝たあとにコレでお手入れ♥（綾香）

トレチノインとユークロマハイドロキノン

トレチノインを塗りハイドロキノンを重ねるとひと皮むけて美肌に（※扱いが難しいので専門医の処方が必要）。

渋谷ラ・ブージュデンタルクリニック院長（33歳／東京都）独身・子供なし
木村美和子先生

SK-II フェイシャルトリートメントマスク

美白効果が高いから紫外線を浴びたときの応急処置に。毎日使いたいけど1枚1,800円なのが難点…◇（愛美）

サプリメント

真の美白は体の外と中から同時に行うもの！ 悩みや好みに合うサプリを見つけておけば、白玉級美白チャンピオンも夢じゃないはず★

ヘリオケア

目から入る紫外線やくちびるの日焼けも防げる♪ メラニンの生成を抑えるから、肌もどんどん白くなるの♥（優花）

飲む日焼け止めって呼ばれてる♥

クリニック処方のビタミンC

かかりつけのドクターが調合してくれたやつ。1カ月くらい飲んでたら、くすみが薄くなってきた★（まなか）

自分に合う成分を見極めるべし！

小林製薬 ビタミンC

飲みやすい物を探すことも重要♪

カプセルが苦手な私でも飲みやすいタブレットタイプ♥ お守り感覚だけど、肌の調子が良くなった★（けいこ）

タカミ サプリ

マレーシアで受けた日焼けダメージ対策に飲み始めた！ 1日1包飲むだけで美白や美肌にいい成分を摂取できるから楽♥

主婦&TOKYO NADESHIKO ブロガー（35歳／東京都）既婚・子供なし
MERIさん

プラセンタつぶ5000

焼いてた名残りのくすみも消えた

飲み始めたらニキビ痕が消えて透明感が出た。普段は寝る前に3粒だけど肌の調子が悪い時は朝にも3粒。（優花）

PAIR A錠

長年のトライアスロン焼けも解消

キャバ時代、悪酔い対策で店に置いてあったやつを飲んでたら肌荒れが解消！ 気づいたら肌色も白く!!（友希）

ハイチオールC プラス

二日酔いに効くって聞いて飲み始めたら肌がキレイに★ 美白にいいことは最近知った！（絵里奈）

イベントコンパニオン（30歳／東京都）独身・子供なし
奥山絵里奈さん

ベースアイテム

ダメージの悪化を避けるためには守るケアがマスト。潤いを保ちつつ、新しいメラニンの生成を抑えることが、明日の美白の第一歩！

池野クリニック VCサンプロテクト

これを塗ると絶対に焼けないの★ アフターケアに同ラインの化粧水や乳液を使えばシミ対策は完璧♥（咲）

メラニンの量を増やさずに済む！

キールズ DS UVディフェンス

SPF50 PA++++で紫外線を徹底的にガード。日焼け止めなのに軽い使い心地だからメイク下地にも使えるよ。

専属モデル（30歳／東京都）独身・子供なし
加賀美早紀

シークレン

青白い色だから透明感も出せる！

光によるダメージから肌を守りながら美白してくれる。カバー力が高いから、ファンデ代わりにも◎★（奈々）

セバルフェ ザ ブライトアップ BBクリーム

ベースもキレイに仕上がります♥

日焼け後の乾燥肌もしっとり潤う保湿力がツボ。SPFが高いのに低刺激だから肌への負担も少ない♥（けいこ）

ボディケア

顔を守っても身体がノーガードじゃ見た目の老化は避けられない。全身しっかりケアしてスキのないボディになろう★

ニベア 薬用 ホワイトニング リペアボディジェル
ニベア 薬用 ホワイトニング リペアボディウォータークリーム

朝は服につかないようサラッとしたジェルで、夜はクリームで念入りにケア。乾燥した肌も潤う★（RIRI）

早く白くなりたいから24時間美白

オルビス クリア ボディローション

くすみが取れるし肌もツルツル♥

サメ肌の友達が使って肌がキレイになったのを見て購入。古い角質が取れて、肌に透明感が出てきた★（愛美）

池野クリニック ボディローション

ビタミンCがたっぷり入ってる♥ スプレー式だから塗るのも楽★ 使って1～2カ月で体が白くなってきた！

エテュセ 薬用ホワイトニングミスト

スプレータイプだから手じゃ塗りにくい肩まわりや背中にも均等に塗れる♥ シミ予防にもいい感じ♪（絵里奈）

ニベア スキンファーミング ハイドレーション ボディローション

アンチエイジング成分のコエンザイムQ10入り。乾燥しがちな日焼け後の肌ももっちり♥（早紀）

見えない背中こそしっかり美白！

海外の通販でまとめ買いしてる★

Vivianカラコンアドバイザー（31歳／東京都）独身・子供なし
美咲さん

ホワイトニング・口臭対策…口元ケアを徹底調査!!

こだわり口元美容103

をご紹介😊 美和子先生のデンタルクリニックでの人気メニューも必見です✨

PHOTO_Nobuyuki Sasaki HAIR&MAKE_Anri Mitsuishi EDIT&TEXT_Shioka Soga

口元美容部3人目 佳那恵は電動歯ブラシで磨き残しナシ! エスホワイトで磨くと白くなるよ♪

撮影が多いからホワイトニングはマメに通ってるんだけど、しみて痛いのが悩み。口臭が気になるから歯ブラシで舌もしっかり磨くようにしているよ✨

しみないホワイトニング絶賛探し中!!

リップ
リップはマメに塗るほう😺 ニベアのディープモイスチャー440円はのびがよくて、保湿力がすごくある!

歯磨き粉
ホワイトニング効果のあるジェルだからブラッシングだけで白くなるし、歯ぐきもピンクに♪ 約800円♥

歯ブラシ
3年前歯医者さんの薦めで電動に変えた! ドルツは見た目もかわいいし、ヘッドが小さくて磨くのも楽♪

専属モデル
(30歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

口元美容部4人目 歯科医療事務の綾香は電動歯ブラシの縦磨きで1本1本くまなく磨く!!

手だと力強く磨きすぎて良くないから、電動歯ブラシに変えました♪ 昔、外資系の会社に就職するときに八重歯を矯正したんだけど、まだ直したいなぁ💧

今は歯並びが気になるからセラミックに興味津々♪

歯ブラシ
ソニッケアーのダイヤモンドクリーン約2.8万円は、小さめヘッドで振動が気持ちいいよ★

マウスウォッシュ
携帯用はリステリンだけど自宅ではGUM! 960mlのポンプタイプ約1,300円は液だれしない♪

歯磨き粉
出産後、虫歯になりやすくなったので歯科医の旦那様のおすすめでシュミテクトを使ってるよ!

歯科医療事務育休中
(31歳/東京都)
既婚・息子1人
古橋綾香さん

口元美容部5人目 まなかは2種類の歯ブラシで磨き過ぎ防止! 接客中の口臭対策はフリスク!

歯がすごく小さくて弱いので磨きすぎに気をつけてる💧 歯みがきは1日2回って歯医者さんに言われてるし…。仕事の合間はフリスクを大量摂取(笑)。

歯ブラシ
エビス超極細毛で(上)歯ぐきを磨くと気持ちいい! 奥まで届けるクリニカは仕上げ用😊

口臭ケア
今は仕事でお酒を飲むからフリスク系は3種類くらい常備。飽きるからいろんな味を試したいねん♪

歯磨き粉
歯ぎしりしてしまうので知覚過敏でしみやすい💧 デンターシステマは知覚過敏を防いでくれる★

北新地バニラ勤務&美容会社社長
(29歳/大阪府)
独身・子供なし
まなかさん

口元美容部1人目 今まで虫歯ゼロの優等生莉菜はシュミテクトで歯ぐきケア!

この前、ホワイトニングに初挑戦したので、白い歯になるアイテムが気になってきた♪ 今度は前歯をセラミックにするの、どんな感じなのか楽しみ!

湘南美容歯科でやってくれる1本500円のホワイトニングにハマり中♥

歯磨き粉
虫歯ゼロだけど歯ぐきが気になるから、湘南美容歯科で勧められたシュミテクトを使い始めたよ!

リップ
RIKACOプロデュースのブランド、be my selfのリップバームは1,200円。こっくりしっとり♪

歯ブラシ
真ん中にステインクリーナーが付いたリーチの歯ブラシ。ホワイトニングパッドも付いてて磨くとキュッキュッ!

口臭ケア
ローズに含まれる香り成分が吐息や全身から香る、ふわりんかのベリーローズ味。コラーゲン・ビタミンC配合♪

専属モデル
(32歳/東京都)
独身・子供なし
桜井莉菜

口元美容部2人目 美咲は2種類の歯ブラシで磨き分け♥ 携帯用ホワイトニングで白さもキープ!

丁寧に細かく磨くのがモットー。2カ月に1度は歯垢取りなどのクリーニングを♪ ホワイトニングは月1回、美和子先生のクリニックに通っているよ!

歯ブラシ
歯医者さん推奨の歯に傷がつかないTePe(上)は歯ぐき用♪ 毛先が固めのGUM先細毛3列コンパクトは全体用。

フロス
すごくスムーズで使いやすいワックス付きのCiフロスは180円くらい。ほんのりミントが香って爽やか♪

歯磨き粉
いろいろ試すけど結局、ピュオーラのクリーンミントに戻る。愛用歴は5年半😺 ツルツルするし、すっきり!

マウスウォッシュ
外出先でもOKなWOW顆粒マウスウォッシュ。水なしで口に含んでゆすぐだけ♪ トリートメント効果も★

携帯用ホワイトニング
ホワイトニング大国アメリカのスプレータイプPRO。手軽に1〜2プッシュで白さキープ!

ホームホワイトニング
上はセラミックなので下だけ2日に1回、歯磨き後にやるよ! ホワイトニング剤は1箱5万円★

Vivianカラコンアドバイザー
(31歳/東京都)
独身・子供なし
美咲さん

みんな始めています!!

いつまでも素敵な笑顔でいたいから♥ 歯みがき・

お姉さんだって歯が命!

一生きれいな歯&口元でいたいから、お姉さん達もいろいろ試行錯誤しながら時間をかけてケアしていました! そこで今回は18人の口元アイテム103コ

口元美容部8人目 早紀は白い歯のためにクレストコンプリートのエクストラホワイトニングを愛用♥

1本ずつ念入りに舌みがきまで合わせると、歯みがき時間は1回15分✧。クレストのコンプリートを使ってるからホワイトニングに通わなくても白い歯♥

歯ブラシ：裏面の丸い部分が口中からツボをプッシュ! リフトアップ効果もあるデンタルプロコスメの歯ブラシ♪

歯磨き粉：クレストは白さがケタ違い!! ハワイとかで15本くらい大人買いして常にストックしてるよ♪

リップ：シャネルのココ ルージュボーム約3,800円は、潤うのに口紅やグロスも重ねやすい✧

マウスウォッシュ：歯医者さんで買ったマウスウォッシュ、コンクールF! 治療後のデリケートなときにも使える★

専属モデル(30歳/東京都)
独身・子供なし
加賀美早紀

口元美容部6人目 奈々は2種類の電動歯ブラシ&歯磨き粉で歯ぐきマッサージ! マウスピース矯正は週1!

歯へのこだわりが強くて、歯ぐきまでしっかり磨きたいので電動歯ブラシは2台ないと不安💧 3カ月に1度はクリーニングと歯石取りにクリニックへ♥

ホームホワイトニング：週1でやっているホワイトニングのマウスピースは確か1.5万円くらい。2~3時間装着して白さ持続!

マウスピース矯正：10年くらい通ってる青山審美会歯科矯正クリニックで2万円くらい。寝る前に装着するので睡眠中はつけたまま♪

歯ブラシ：ソニッケアーのピンク(右)は2台目で振動が大きいので全体磨き用。ダイヤモンドクリーンの白は歯ぐき用★

リファエスカラット：ほうれい線やゴルゴ線の予防はもちろん、ツボ押しにも使えて約12,000円✧。リファの中で一番使い勝手がいいかも♪

マウスウォッシュ：HPの口コミを見てお試し中のナタデウォッシュ♪ 口腔内の汚れや歯垢を取るのにも効果的!

歯磨き粉：デンタルハーブエッセンス(右)は研磨剤が入ってないので舌みがきにも◎♥ デントヘルスはハッカが強めなので口臭予防に♪

まつ毛専門店グランデアイズ代表(33歳/愛知県)
独身・子供なし
伊吹奈々さん

口元美容部9人目 優花は歯磨き粉に液体歯磨きをプラス! 電動歯ブラシでツルツル仕上げ♥

小さい前歯がコンプレックスで、モデルの仕事をきっかけにセラミックに♪ できるだけ歯ぐきに負担をかけないように、毎日優しく磨くようにしています♥

電動歯ブラシ：ピンクのドルツ約2,800円を出先でも自宅でも愛用✧。ヘッドが小さくて毛先が細いので磨きやすいよ✧

歯磨き粉：着色汚れを落としてくれるオーラ2がお気に入り♪ 磨いた後のすっきり感が好きでついリピートしちゃう★

液体歯みがき：薬用パールホワイトプロ約8,000円をオーラ2に混ぜて磨く、時短ホワイトニング実践中(笑)。

電動カッサ：リンパモードとハリツヤを高めるイオンマイナスモード搭載。カッサアップ約2.4万円!

専属モデル(25歳/東京都)
独身・子供なし
小原優花

口元美容部7人目 あいは携帯用コロコロでリフトアップ! おかげでまだほうれい線はありません!!

お風呂の中でやる片方30回ずつのコロコロが日課♪ 空き時間にも気がつくと転がしてる(笑)。歯みがきは一番人目につく前歯を重点的に磨いてます♥

コロコロ：コロコロとツボ押しが一体化できる2WAYの美顔器♥ ほうれい線はもちろん、リフトアップ効果も大!

フロス：東急ハンズで買ったフロス380円は使い捨てなのに切れにくくて重宝✧。寝る前の日課です♪

歯磨き粉：スーパースマイル1,700円は研磨剤が入っていなくて味も好き♪ 液状歯磨きを混ぜて一緒に磨くんです★

携帯用歯ブラシ：お出かけ用の歯ブラシセットは大好きなディズニーのもの♪ 出先でも食後は必ず磨いています♥

ホームホワイトニング：去年結婚式に向けてはじめたのがキッカケ。マウスピースは3万円くらいで作ったよ✧

歯ブラシ：デンターシステマの音波アシストブラシは2,000円なのにパワーがスゴイ♥ いろいろ使ってもコレに戻る♪

美容室経営&pink♡tinyアクセサリーデザイナー(27歳/東京都)
既婚・子供なし
大城あいさん

口元美容部10人目 口臭ケアにこだわる祐香は外出先でも歯磨きシートで舌みがきを実践♥

口臭&歯周病予防にもなる舌みがきは始めるとヤミツキに✧。クレスト3Dの歯磨き粉とシートを使えば、お家ケアで白さキープ♥

舌みがき：いろいろ試した結果、たどり着いた舌ブラシのダブルネクストワンは約730円。使ってみて♥

携帯用歯磨きシート：撮影中に時間がないときや出先では、歯磨きシート5枚入り約500円で歯みがき&舌みがき★

歯磨き粉：ハワイで買ったクレストの3Dホワイトは歯みがきするだけで白くなる優れもの♥

ホワイトニングシート：3日連続でやるだけで白くなる✧。クレストの3Dホワイトストリップスは40枚入り約9,800円♪

歯ブラシ：海外旅行で必ず買うのが歯ブラシで、これはアメリカの! 磨きやすくて結構ヒット✧

ライター&TOKYO NADESHIKOブロガー(35歳/東京都)
既婚・子供なし
水野祐香

口元美容部13人目

MERIは歯みがき後のフロスで虫歯予防！ ホワイトニングは歯医者と自宅のWケア♥

フロスを習慣にしてから虫歯にならなくなった！　ホワイトニングは3カ月に1回、二子玉のケイアイデンタルクリニックに通ってる♪

マウスウォッシュ
モンダミンのペパーミントはほどよい刺激がお気に入り✧　フロスの後、夜だけクチュクチュ♪

ホームホワイトニング
歯医者さんでホワイトニングした後に自宅でも継続。集中的に2～3回やれば真っ白になるよ★

フロス
唾液に触れるとふくらむクリニカのスポンジフロスは40mで300円✧　安いのに切れにくい!!

歯磨き粉
クリニカのマイルドミントは、歯の質を強くしてくれるトコが気になって使い始めたよ♪

美容液入りグロス
美容液が入っているLPライトアップグロスは1,656円。暗い場所で光るから使いやすい！

主婦&TOKYO NADESHIKOブロガー（35歳／東京都）既婚・子供なし
MERIさん

口元美容部11人目

咲はリフトアップ効果のある歯ブラシを愛用！ 美容鍼コロコロもマストアイテム♥

歯ぐきを磨くと小顔効果があると聞いてから、小刻みに磨くようにしてる
ホワイトニングは帰省時に札幌にあるオムニデンティックスに行ってます♪

歯磨き粉
芸能人は歯が命♪のCMでおなじみのアパガードはもう15年くらい愛用！　ずっと使っていると白くなる✧

携帯用マウスウォッシュ
持ち運びに超便利なスティックタイプ✧　食後に口に含んで軽くゆすぐだけで口臭も気にならないよ♪

ヨガインストラクター（29歳／東京都）独身・子供なし
真優川 咲さん

美容鍼コロコロ
大阪のわきさか鍼灸院で8年前に購入した美顔鍼のコロコロ！　転がすと口元のラインが引き締まります✧

携帯用歯ブラシ
ドルツはサイズ感が私の口に合って使いやすい♪　メイクポーチに入れても違和感ないしキャップ付きで衛生的★

口臭ケア
口の乾燥を防ぐために歯にいいキシリトールは枕元に常備　アソートだといろんな味が楽しめる★

リップ
DHCの薬用リップ700円は学生の頃から15年くらい愛用　いろいろ試すけど荒れたときに塗ると良さを実感♥

歯ブラシ
リフトアップ効果のあるデンタルプロコスメ。裏面の凹凸で歯ぐきをグリグリ、マッサージすると気持ちいい！

口元美容部14人目

みどりはブレスチェッカーで口臭チェック！ フェイスラインのあいうえお体操も日課♥

タニタのブレスチェッカーは歯磨き粉の匂いにも反応するので、そこは微妙💧　仕事がヘアメイクなので口臭は常に意識！

口臭ケア
フリスクネオのストロベリーミント280円は甘酸っぱさにミントの爽快感が◎✧

ブレスチェッカー
ネットで3,000円くらいで購入。息を吹きかけると5秒後に5段階の口臭レベルが表示されます♪

ヘアメイク&時計デザイナー（32歳／東京都）独身・子供なし
山﨑みどりさん

歯磨き粉
歯医者さんの薦めで使い始めたアパガードのプレミオ1,500円は、薬局やドンキでも購入できて便利✧

エクササイズ
両手を鎖骨に添えて首を後ろに倒して大きく口を開け、ゆっくり「あいうえお」を繰り返し♪　お風呂でやってます！

歯ブラシ
デンティスのプラスホワイト約800円は、柔らかめで毛が細いけどへたりにくい！　これは手放せないな♥

口元美容部12人目

友希は歯みがきグッズにハマり中！ なかでも最近のヒットは歯垢取り♥

まさか歯垢取りを売ってるとは思ってなかったので、ネットで発見したときはテンションMAX（笑）。歯垢がおもしろいように取れるのでかなりのヒット

液体歯磨き
研磨剤と発泡剤が入っていないので磨けているかどうかが分かりやすい！　アップルミント味で約3,500円★

歯垢取り
ジャパンギャルズの歯垢取り、ダブルトゥースホワイトはすごく取れるので8,000円の価値あり✧

主婦（26歳／福岡県）既婚・子供なし
西澤友希さん

歯磨き粉
歯垢取りのダブルトゥースホワイトにセットで付いてた歯磨き粉！　一緒に使うと白くなるみたい♪

口元美容液
口元のハリや弾力、乾燥が気になったらアベンヌの美容液4,800円をたっぷりつけて就寝。翌朝ふっくら♥

ホームホワイトニング
月1のホワイトニングは寝る前に2時間ほど装着。市販で買えるトゥービーホワイト2,800円も◎♪

電動歯ブラシ
丸いヘッドと回転数がしっくりくるので、ブラウンのプロフェッショナルケア5,000円はもう4台目✧

携帯用電動歯ブラシ
ドルツはフォルムがかわいくて約2,000円とリーズナブル✧　キャップ付きで衛生的なのもポイント！

口元美容部15人目

和香は電動歯ブラシ歴7年、自宅でも出先でもホワイトニングケアを欠かさない！

行きつけの巣鴨のワイズデンタルケアに歯のことはお願いしてるんだけど、すっかりご無沙汰💧　子育てが落ち着くまで、ホワイトニングはホームケアのみ！

ホームホワイトニング
イオニックホワイトのキットは週1回、2分間×3セットでやっています。子育て中なので時短は大助かり♥

電動歯ブラシ
ソニッケアーは故障が少ないので7年目にして2台目！　着色汚れを強力除去するホワイトモードがイチオシ♥

スプレーホワイトニング
イオニックホワイトのキットに付いていたスプレータイプ。出先や時間のないときに手軽で便利★

歯磨き粉
新大久保で買った韓国の歯磨き粉、atom美はプロポリス入りで200g700円とお得✧

主婦（29歳／東京都）既婚・娘1人・息子1人
谷 和香さん

フロス
惜しみなく使える100均のフロスティンピックを使用中。80本入りだから2カ月以上持つんです✧

口元美容部17人目 けいこはリップスクラブでカサつき防止！ 歯磨き粉にジェルを混ぜて白さアップ♥

唇の角質を取り除くリップスクラブは最近使い始めたばかり♥　グロスや口紅が滑らかに塗れるし、発色も良くなるのでおすすめ♪　ハマりそうな予感✧

歯磨き粉
オーラ２のストライプペーストはミントの香り♪　カルシウムパウダー入りで歯に良さそう♥

ホワイトジェル
歯みがきと一緒にできる薬用ブライトアップジェル約3,000円でホワイトニング開始！

歯ブラシ
こだわりはないけど山切りカットLOVE（笑）。今使ってるのはライオンのビトイーン♥

リップスクラブ
ネットで購入したトニーモリーのキスキスリップスクラブは800円。唇のカサつきがなくなって艶やか♪

専属モデル（31歳／滋賀県）既婚・息子1人・娘２人
けいこ

口元美容部16人目 RIRIは2種類のフロスを使い分け！ 電動歯ブラシ&手動でツルツルに♥

自宅ではようじタイプ、外出前はミント味のフロスを使ってる！　ホワイトニングやセラミックのメンテナンスは青山のルネス青山デンタルクリニックへ✧

フロス
デンタルフロスのようじタイプNは50本入りで約400円とお得！　テグスみたいに細くて丈夫♥

フロス
小林製薬のミント付き６本糸のフロスは30本で500円。一度にたくさんとれるし、ミント味で爽快✧

電動歯ブラシ
磨いた後の爽快感が気持ちいいソニッケアーは夜用。写真の状態で充電ができるの、スゴイよね♥

ダンサー（26歳／東京都）独身・子供なし
RIRIさん

マウスウォッシュ
デンティスのオーラルリンスはピリリと辛口、口の中のネバネバがなくなってサッパリ✧

歯磨き粉
歯磨き後、ゆすがず30分置くことで白くなるアパガードのリナメル約2,000円♪

歯ブラシ
ルシェロのピセラはお昼の歯磨き用、毛先が柔らかくて奥まで磨けてイイよ✧　歯ブラシは月１で取り替えてる★

口元美容部18人目 歯のプロフェッショナル、美和子先生愛用！ クリニックでも購入できるアイテム9つ♥

歯科医師選りすぐりの歯みがきアイテムが充実♪　なかでもクリニックでホワイトニングした後、長持ちするためのコーティング剤はかなりお勧めです★

糸ようじ
白の歯間ブラシ（上）はルシェロ。ピンクはTepeアングルの歯間ブラシ。毛先が細いので隙間の少ない若い人向け！

歯磨き粉
知覚過敏の痛みを防いでくれるシステマセンシティブ。研磨剤も発泡剤も少なめなので、舌で磨けてるかどうか確認しやすい♪

シミや汚れが着色する前の歯本来の色を取り戻す薬用歯磨き粉、スーパースマイルのオリジナルミント★

スーパースマイルの歯磨き粉と同時に使うことでホワイトニング効果が得られる専用ジェル、アクセラレーター！

フロス
ルシェロのアンワックスタイプは髪の毛の1／100の細さのマイクロファイバー。小さい隙間に♪

歯ブラシ
ルシェロのピセラシリーズは、小さめヘッドが口の小さい女性向き。毛先が細いので根元まで届いて磨きやすい！

コーティング剤
ホワイトニング後にその効果を長持ちさせてくれるコーティング剤、エリカのホワイトニングペースト✧

ホームホワイトニング
オパールエッセンスの10%を愛用。ホワイトニング剤には10、15、20%とあって、濃度によって白くなる度合が異なります。矯正用のマウスピースで併用可能！

クリニックのラインlaboucheからのお問い合わせがお得♥

渋谷ラ・ブージュデンタルクリニック院長（33歳／東京都）独身・子供なし
木村美和子先生

ラ・ブージュ デンタルクリニック
☎03-5778-4412（完全予約制）
東京都渋谷区渋谷1-8-10
プレミスト渋谷宮益坂301
10:30～20:30（最終受付19:00）不定休
http://www.labouche.jp

「姉アゲハを見た」と問い合わせると通常価格から割引価格に！
ラインからの予約でさらにお得に♥

ラ・ブージュデンタルクリニックの人気メニュー3

1位 しみない、痛くないのに10分で明るく白く！
ホワイトニング 通常¥30,000 → 姉アゲハ特別価格¥10,000

痛くない、しみない、食事制限がない!!　白くなる経過が楽しみな画期的なホワイトニングが誕生✧　1回で3～8トーンも明るくなるんです♥

2位 透明で目立たないのに短期間で美しい歯並び
マウスピース矯正 片アゴ¥50,000～ → 姉アゲハ特別価格 矯正&治療代20%OFF

透明で薄く目立たないマウスピースなので、人知れず歯並びの治療ができます。痛みがない上に着脱可能だから、食事や歯みがきも今まで通り✧

3位 ヒアルロン酸注入で理想のぷるぷる唇へ
無痛リップデザイニング 0.1cc ¥10,000～ → 姉アゲハ特別価格20%OFF

今まで痛みが強いため敬遠されていたヒアルロン酸注入も歯科医師ならではの方法で無痛が実現✧　セクシー、アヒル口など理想の形に仕上げます♥

みんなの悩みに美和子先生が答えます！

Q1 年齢とともに歯ぐきが黒くなるのは防げますか？
A. 黒ずみの原因はブラッシング、歯周病、喫煙など。一番の原因は喫煙でその場合はガムピーリングでピンクの歯ぐきにすることができますが、禁煙しなければ再発のリスクも！

Q2 セラミックのお手入れ方法が知りたいのですが…
A. セラミックは種類も豊富で、素材によってお手入れ方法も違うためクリーニングなど定期検診に来て頂くのが一番です！　自宅では磨き残しがないよう丁寧に磨いてくださいね♪

Q3 ホワイトニングしすぎで知覚過敏に…。しみない方法は？
A. 歯にダメージのないホワイトニングを受けましょう。従来の方法だとしみやすかったり、食事制限があったりするマシーンが多いのですが、当院ではそういった心配はありません✧

Q4 歯のマニキュアが気になってます。どれくらい持つの？
A. 特別な日にどうしても銀歯を隠したい！などの緊急性がある場合はやむを得ませんが、基本はおすすめできません。塗っても一時的なものなので1週間後には落ちてしまいます。

第1回 歯にコンプレックスを抱いている莉菜が一大決心！

桜井莉菜、セラミックはじめるってよ

「歯並びがよくないから歯を出して笑えない。もっと色々な表情を見せたいのに…」そこで、莉菜はセラミックにすることを決意！ 湘南美容外科歯科 ダイヤモンド今井院長のもとで、メリットやデメリット、現状の歯の状態の危険レベルを学んでいざセラミックに。みんなもセラミックのノウハウ、学べるってよ♪

PHOTO_Natsumi Takemura[ROCO STUDIO] ILLUSTRATION_Miyu EDIT&TEXT_Tomomi Okudaira

う〜ん

桜井莉菜 専属モデル（32歳／東京都）独身・子供なし

歯を出して笑えないと、モデルの仕事に支障が出るし思い切ってセラミックにしたい！ でも治療で仕事に支障が出ても嫌だし…。

セラミックの治療は日常生活にまったく支障がでないんですよ。痛みを感じさせない治療を心がけております。私にお任せください。

今井邦彦先生 湘南美容外科歯科 心斎橋院 院長（ダイヤモンド今井院長）

でも、自分の歯を削るわけだし負担がありそう…。

強度のあるセラミックを被せるので丈夫になりますよ。それに今の状態を放っておく方がよくないことも！ 下の「歯の危険レベルシート」で自分の歯のレベルをチェックしてみてください！

今井先生が危険度を診断!!

セラミック初心者も経験者も必見 歯並び 色 形 ガミースマイル の危険レベルをチェック！

歯並び、色、形、ガミースマイル（笑ったときに歯茎が見えてしまう）の危険性を★の数で診断。星の数が少ないほど今すぐセラミックが必要！ セラミック経験者も、裏側が金属でできたメタルボンドだと、金属が歯茎に着色し歯と歯茎の間に黒いラインが入っていることがあるので今すぐチェックを!!

危険レベル5

ガタガタ・黄ばみ・乱杭歯…

人前で口を開けたくないレベル

どうしようもないと諦めていませんか？ 湘南のセラミックなら人生が生まれ変わる！

歯並び	★
色	★
形	★

危険レベル4

一気に女子力UP♡

歯並びも色も形も全部キレイにしたい！

歯の全てのお悩みが一気に解決！ まさに劇的ビフォーアフターで美人度急上昇！

歯並び	★★
色	★
形	★★

歯は白いけど歯並びはレベル4かも…

危険レベル3

口を開けるのが恥ずかしい…

笑うと歯茎がむき出しガミースマイルの恐怖

出っ歯や歯並びの悪さで歯茎が見えてしまう人はセラミックで同時に治せるんです！

歯並び	★★★
色	★★★
形	★★

危険レベル2

セラミックを体験済み

歯は白いけど付け根部分が変色…

裏側が金属でできたセラミックによる付け根変色も最新セラミックで解消♪

歯並び	★★★★
色	★★
形	★★★

危険レベル1

ホワイトニングじゃ物足りない

永久の白さを手に入れたい！

ホワイトニングでは白さのレベルにも限界がある。セラミックで永久の白さに♡

歯並び	★★★★★
色	★★★★
形	★★★★★

莉菜のセラミック体験スタート！

詳細は次号でね♥

ドキドキ

なるほど！ 湘南美容歯科ならスピーディーに治療をしてくれるから最短で2カ月で終わるんだ♪ 私、セラミックはじめます！

はじめる前に知っておきたい！

湘南美容歯科でセラミックをする

セラミックをするならデメリットも知るべき！

メリット	デメリット
● 土日祝も行っています。 ● 安心の豊富な症例数があります。 ● 丁寧なカウンセリングを重ねお客様のご要望にお応えするのでより美しい仕上がりになります。 ● 最短で2カ月で完了できます。 ● 痛くないと評判です!! ● なによりも、「良い治療を安価」でご提供しております。	● 歯の形を整えるために削る必要があります。 ● 神経の治療が必要になる場合もあります。

セラミックは歯の色・形・歯茎の高さといった口元を美しく改善する良い治療です。私の歯も全てセラミックなんですよ！

セラミッククラウン 1歯 39,420円〜

見た目が一目瞭然で美しくなります♪ トータルで見てもセラミックはオススメなんです！

ヴィーナスアイズ
Venus Eyes
Mega Nudy Color
ヴィーナスアイズ メガヌーディーカラー

リアルハーフなセクシー瞳で、
ちょっとセレブな大人の魅力

10th Anniversary
Venus Eyes
おかげさまで 10 周年!!

ヴィーナスアイズ
Venus Eyes
トレンドはハーフに盛れる大人な瞳14.5mm

モデル:杉山佳那恵　使用レンズ:ヴィーナスアイズ メガヌーディーヘーゼル

Ranking No.1
メガヌーディーヘーゼル
“3色ブレンド”のリアルハーフ系カラコン！リアルハーフのヒミツはヘーゼルとグレーの絶妙な配色☆しかもフチナシ 14.5mm だから他にはないナチュラルなデカ目を演出！

Ranking No.2
メガヌーディーブラウン
“3色のブレンド”が演出する肌なじみのいいカラーはふんわり優しいイメージを約束してくれるよ♥落ちつきのあるふんわり優しいカラーでキレイなお姉さん的なオーラを GET♥

New Color!!
メガヌーディーグレー
”3 色ブレンド”のクールで大人っぽい雰囲気のグレーカラー☆瞳になじみやすいグレーだから、「普段はグレーってつけないけど・・・」ってコにもおすすめのカラーだよ♥

ヴィーナスアイズ メガヌーディーカラー全3色／1day:度なし10枚入り1,990円(税込)度あり20枚入り2,990円(税込)　1month:度なし2枚入り2,990円(税込)度なし1枚入り2,990円(税込)

【PR】

SPECIAL

1000円引きクーポン
7489
有効期限：2015 年 9 月 30 日まで

読者限定特典!!
この号だけの限定企画♡
カラコンがお得に買えちゃう！
公式通販サイトでのみご利用いただけます。
ご注文の際にクーポン番号を入力してください。
お電話でのご注文時にもご利用いただけます。

SHOP LIST

予約受付中！
ヴィーナスアイズ公式通販サイト
[スマホ・携帯] www.007s.jp
[パソコン] www.007s-contact.com
[電話] 0120-800-491 受付時間／年中無休 9:00 ～ 21:00
メガヌーディー 検索
今スグGet!!

昼のコにも夜のコにも大人気！

ドレスブランド・sugarさんの10周年パーティーをレポート★

sugar 10th Anniversary Party Report @新潟

6月某日、NEXS新潟で開催されたsugar party✧。会場には莉菜、佳那恵、さやかをはじめ同ブランドでモデルを務める面々や人気のパフォーマーたちが大集結★ 約800人が来場し、大盛況だったイベントの一部をお届け

PHOTO_Yohinobu Bito、Naoyuki Hanaoka［⑧〜⑬］ EDIT&TEXT_Hironeko-A

純白ドレスで登場した莉菜にかわいいコールが殺到！

sugar

熱帯魚のようなネオンカラーやスパンコール、マーメイドラインのドレスが登場。モデルさんのスタイルの良さがより際立ってました♥

23:00~

ファッションショー

sugarが展開する全ブランドの新作をお披露目★ それぞれのコンセプトをイメージしたステージで、ギャラリーを魅了！

sugar ③ Jewels ② OPENING ①

①司会はカラテカの入江慎也さん！ ②ショーのオープニングを飾ったのはJewels。緊張気味だった佳那恵も後半は余裕の笑顔✧ ③5ブランドによるショーのトリを飾ったのは莉菜！ 締めにsugarのモデルさんたちとステージに集合してポーズ♥

佳那恵はさわやかな水彩柄で涼しげフェロモン放出♥

Jewels

ペプラムや花柄、レース地で上品な色気を演出★ 男性のデレ目線より女子の「これ欲しい!!」という視線の方がアツかった！

森下悠里さんはニット素材で極上のボディラインを強調！

ダコタちゃんはレトロ花柄のルームウェアで天使の笑顔♥

小悪魔agehaのほずみは透け素材の花柄ドレスで登場

Honey

オリジナルニットを使用した新感覚のドレスブランド。しなやかに体にフィットするから、爆乳のコでも快適に着れると評判♥

SEACRET KEY

トレンド柄やキュートなレースを使ったルームウェアがメイン。かわいらしいステージに会場中がほっこり癒されてました★

HZ

ほずみプロデュースブランド。「かわいいだけじゃなくsexyに」「女は妖艶に」をテーマに小悪魔っぽい甘さのドレスを披露♥

Time Table

21:00〜 start
23:00〜 ファッションショー
23:30〜 モデルトークショー
0:00〜 お笑いライブショー
0:30〜 ダンスショー
1:00〜 荒木さやかDJタイム

当日はドレス着用で来場するとワンドリンクがもらえるというサービスでおもてなし♪ キュートなバニーの衣装を着たスタッフたちが会場に華を添えていました♥

会場には
スナップブースも!

「モデル気分を味わえる」と大好評♪ プロカメラマンによる撮影に「プリクラの100倍盛れる」とみなさん御満悦♥

6抽選会で撮影権を当てたお客さんとハイ、にっこり♥ 7東京から来たひめメロちゃんは莉菜との撮影権をGET★ 8 9 10 11 12 13ショーに登場したモデルさんや新潟を盛り上げるガールズ集団「リリマリ」の面々も来場したお客さんたちと楽しそうに撮影♥

それぞれのsugarに対する想いなどを熱烈トーク中♪

23:30~

モデルトークショー

ショーの出演モデル+ヘアメイクのじゅんじゅんでまったりトーク♪ モデルたちとの撮影権が当たる抽選会も行われたよ!

4右から莉菜、佳那恵、じゅんじゅん、ダコタ・ローズちゃん、ほずみ、森下悠里さん。5嬉しそうに抽選箱を混ぜる莉菜♥

0:00~

お笑いライブショー

シンデレラタイムに登場したのは長州小力さん♪ キレのあるネタに会場中が爆笑! 紙テープ投げも披露してくれました✧

DJ A☆LUCKYの登場で会場が一気にクラブ化♪

1:00~

荒木さやか DJタイム

ノリ良い選曲にお客さんが大フィーバー! 盛り上がり過ぎてプレイが一時中断する一幕も✧ お祭り騒ぎは朝まで続いたよ★

14莉菜と佳那恵もステージへ! この2人の踊る姿って激レア!! 15ときに聴かせ、ときに煽る絶妙なプレイで聴衆を沸かせるさやか✧ 16仲良しメンバーwith sugarの清水社長♥ 17さやかと一緒にアルバムをリリースしたDJ YAGIさんもプレイ★

千本桜から手ブラダンスまで圧巻のショーに興奮が止まらない!!

0:30~

ダンスショー by バーレスク東京

東京・六本木で大人気のショーパブが新潟に遠征! セクシー&ダイナミックなパフォーマンスにド肝を抜かれる人が続出!!

アラサーのお悩み、シミ・肝斑・色素沈着・くすみ・毛穴の開きに！

業界最安値!?

最新レーザートーニングが 初回 ¥2,800!!!

姉agehaを代表してMERIさんが体験！

主婦&TOKYO NADESHIKOブロガー（35歳／東京都）既婚・子供なし MERIさん

お姉さん世代の切実な肌悩み、シミ・肝斑に効果的な最新レーザートーニングが、品川スキンクリニックから破格で登場しました♥ 透明感のある素肌は夢じゃない！ 鏡の前で悩む前に、まずはカウンセリングで相談してみてください♪

PHOTO_Yoshinobu Bito EDIT&TEXT_Shioka Soga

シミや肝斑のないクリアな素肌こそ女の武器！ まだ間に合う！ 先手必須の最新レーザートーニングとは

最新機器、メドライトC6が続々導入中です！

メドライトC6によるレーザー治療

微弱なパワーを均一に調整したレーザーを当てることにより、今まで困難だった根深いシミや肝斑の治療を可能にしたアメリカの最新機器、メドライトC6によるレーザー治療。特殊な照射技術が搭載されたことで、シミや色素沈着の原因となるメラノサイトの活性を抑え、徐々に薄くすることができます。コラーゲンの生成効果もあるため、治療回数を重ねるごとにハリが出てキメが整い、透明感のある美肌へと導いてくれます。

「パチパチッと音がするけど耐えられる痛み。薄くなったみたいだから今後も続けたいな♥」とMERIさん。

シミや肝斑ができる原因は…

- ★紫外線の影響
- ★ホルモンバランスの乱れ
- ★加齢による肌の劣化

AFTER　BEFORE

※この症例はMERIさんではありません

施術DATA

レーザートーニング

初回（頬のみ）	¥2,800
2回目以降	¥5,400
6回コース	¥29,400

施術時間は約20～30分。ヒリヒリする痛みがありますが、数時間で落ち着いてきます。かさぶた・内出血ができた場合は無理にはがさず自然に取れるのを待って下さい。

※一時的に色素沈着が起こる可能性がありますが、徐々に薄くなります。洗顔・シャワー・メイク・スポーツは当日から可能。レーザー照射した部分は強くこすらないで下さい。照射箇所が濃くなるので、施術前後1カ月の日焼けは避けて、必ず日焼け止め（UVカット）を使用して下さい。

ある日のMERIさん

ガーンッ！

んんん…これってもしや？？

シミ発見!?

シミ!? 肝斑!? 今までできたことないのにーっ！ アラサー過ぎるとホルモンの関係とかで肝斑ができるって聞いたけど…どっちだろ？ 消したいけど…消えるのかな どうしよう…

定着させたくないよ 助けてー!!

品川スキンクリニック 新宿院

先生、教えてください！

お任せ下さい！

品川スキンクリニック新宿院 院長 板井徹也先生

カウンセリング

どっちかわからなくて…

目の下にうすぼんやりとあるのは肝斑です。

最新レーザートーニングを5～10回繰り返せば、ほぼ消えますよ！

即効性を求めるなら 勝負日前にはコレ!!

1日脂肪取り 顔やせクイック

1回の施術で小顔になれる

AFTER　BEFORE

初回限定 ¥6,000

植物由来の成分を主とする薬剤を、輪郭のふくらみやアゴ下のふっくらお肉に注入する"フェイスライン引き締め・小顔"のための注射。

1日脂肪取り スリム・プログラム

1回の施術でウエストがくびれる

AFTER　BEFORE

1cc¥2,940 ※8月末まで

1日脂肪取り 顔やせクイックと同じ成分の薬剤を、身体の気になる箇所に注入する"痩体・脂肪取り"のための注射。セルライトにも効果的！

※すべての症例には個人差があります。

共通の施術DATA

施術時間は約20分です。ハレはほとんどありません。痛みは麻酔を利用すれば抑えることができます。内出血は施術箇所によって出る可能性があり、顔はメイクでほぼ隠せます。洗顔・シャワー・メイク・スポーツは当日から可能。1回の施術でも効果が出ますが、継続することで大幅減量も可能に！

information

品川スキンクリニック

全国共通 美容皮フ科専用

0120-575-900 携帯OK （受付 10：00～22：00）

●表示価格、治療に関する詳しい内容はHPまたはお電話にてお問い合わせ下さい。●表示価格は予告なく変更になる場合があります。●当院は自由治療のため公的保険は適用されません。●二重手術やその他さまざまな治療も取り扱っております。

http://www.shinagawa-skin.com

品川スキンクリニック 検索

最新の美容皮フ科情報はホームページをチェック！
無料カウンセリングを予約／主要都市を中心に開院

表参道	新宿アイランドタワー	新宿	銀座	品川	渋谷駅前	池袋
上野	立川	札幌	新潟	宇都宮	大宮	千葉	川崎
横浜東口	名古屋	梅田	梅田駅前	心斎橋	京都	神戸	広島
岡山	福岡	熊本	鹿児島	沖縄			

姉ageha お姉さんアゲハ

応募方法

必ず指定の場所に写真を貼り、必須事項を書いて切り取り、封筒に入れて編集部まで送って下さい。

〒156-0042 東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
medias株式会社
お姉さんアゲハ編集部「読者モデル応募係」

編集部での審査の後、合格者のみご連絡を差し上げます。

24歳以上限定です★(上は年齢制限なし)

読者モデル大募集中♥

全身のPHOTO
プリクラ不可

顔のPHOTO
プリクラ不可

ここ3ヵ月以内のはっきり
写っている写真でお願いします

名前　（　歳）　電話番号

住所　職業(職種を詳しく)

生年月日　年　月　日　メールアドレス　趣味・特技

整形モニター　OK・NG　メスを使う施術　OK・NG　注射などのプチ整形　OK・NG

自己PR

今回のテーマ「みんなからの質問に答えてみる」

載の荒連木 其の参

タイトルはまだない（募集中）。

やっほ、荒木です。今回はInstagramで募集したみんなからの質問に答える企画！
募集期間が短かったのにたくさんの質問ありがとう♡ その中から気になったものをピックアップしたよ。
イビサに向かう飛行機の中からお答えしましたー！ それではスタート♡

MODEL&TEXT_Sayaka Araki **EDIT**_Haruka Noda

Q&A

1. 恋愛依存している私に喝を入れてください!(akx08** さん)
別に依存してても、自分の芯さえしっかりしてればいいと思うけどな＼(^o^)／

2. いま一番欲しいものはなんですか??（oha_*** さん）
一生自由な時間

3. さやかちゃんが女として気をつけてることとかありますか?(ebak**** さん)
ない(笑)だから男ができないのかも。え！(笑)彼氏ができたら彼氏をたてることかな?

4. カバンの中身がしりたいです♪（midorima**** さん）
財布、たばこ、携帯、リップクリーム。普段は本当に必要最低限。

5. 性悪って言われ続けると全部ネガティブにとらえてしまいます。さやかちゃんならどーやって性悪を武器にしますか?(nkan*** さん)
うんと、性格悪いってこと? 自分で思ってなかったら、ギャグにしちゃう!

6. 彼氏の女友達とか元カノのことを異常に嫉妬して、彼氏に八つ当たりしちゃいます。どうやったら自信持てますか?(akko****28 さん)
わかるよー自信とかの問題じゃなくて、彼氏のそうゆうの私も気にしちゃうかも! 元彼には私も充分八つ当たりしてたよ。だって嫌な物は嫌だもん。

7. 質問の数が多すぎるのであえて質問してきてください(skrsa*** さん)
え。天才。私がDJも雑誌もSNSもやめて、一般人に戻ったらどうしますか(笑)?

8. お肌に悪そうなことばかりしているのに、なんでそんなに肌キレイなんですか（alohawaii***** さん）
慣れじゃない?(笑)

9. いくつになってもニンジンが食べれません。。（naoki_seri**** さん）
一生食べなくていいと思う!

10. どうして、常に何事にもストイックでいられるんですか?モチベーションをどうやってあげていますか?（****0518 さん）
全てポジティブに考えちゃうからかな? 考え方一つだよ!

11. さやピの名古屋での DJ 見てから衝撃を受け私もやりたいと思うようになりました。さやピは DJ を始めようと思ったきっかけは何ですか?（***_yuki さん）
某レコード会社さんから歌を出さないかと言われて、歌は興味ないから、だったらDJやりたい! と言い出したのがキッカケ。

12. カリスマ美容師になったらカラーやらせてください!(mami_****s さん)
もちろん!

13. 海行くとき、つけまが外れにくくするにはどうしたら良いですか?（hnm** さん）
海行くときはつけない。それか、マツエクですね。

14. 貯金いくらありますか?(`･ω･´)(笑)(vvvayu*** さん)
言えません(笑)。

15. 今までで1番やらかしたことは?（chanyui.**** さん）
本当にたくさんありすぎて分からない。爆笑!

16. やっぱり恋愛って駆け引き必要ですか?(mi**ku** さん)
私は嫌だ。めんどくさい。外国人みたいなストレートな恋愛が好き。

17. 好きな人に飽きてしまったらどーしたらいいですかね?(natu****sann)
飽きたら終わりだと思うな…終わらせる。

18. 落ち込んでるときはどうしますか?（angen_*** さん）
1日だけ落ち込む。そのあとはストレス発散。

19. やりたくない仕事してます（sas**19 さん）
やめましょう。

20. 男だった頃のアダ名は何ですか?（rena19**09** さん）
そーだねぇ…っておい!

21. さやかさんのスケジュールは??（_ya*m* さん）
知ったらビビるから教えない(笑)。

22. ダイエット中のデブな私にエールをくれませんか?(mireinstag***** さん)
自分との戦いだよ! 頑張って!

23. さやかちゃんは何でブレないで居られるんですか?(tomoyo**** さん)
むしろなんでみんなはブレるんですか? って思ってしまう! 自分は自分!

24. さやかちゃんの数々の名言をぜーんぶ見たいです!(hori****_uw69 さん)
え、名言なんてあった? w

25. 彼氏と旦那の違いってなんですか?（she*nya**n さん）
結婚したことないから分からない…w

26. お腹空きました。（stm**_p さん）
なんか食べよーよ。

27. 人から言われて嬉しい事をお願いします(****miyu_1210 さん)
褒められたら、なんでも嬉しい＼(^o^)／

28. さやぴの好きになる人ってどんな人ですか?!(**i*ebihara さん)
全く毎回バラバラ。フィーリングとかノリかな?

29. お気に入りの柔軟剤はなんですか?（jsb.***x）
洗濯機が友達んちのだから、分からない。家がなかったもんで。

30. 英語は話せますか?（****2918）
日常会話なら少しだけ。じゃないとこんだけ海外行けないよね w

31. いじめられたり嫌がらせされたことありますか? 自分に言い聞かせたことはありますか?（lino_****ri さん）
ないです…でも、もしやられたらやり返すぐらいの気持ちでいるかな。

32. 今のさやかちゃんに変わったキッカケだったり、その頃に見てたさやかちゃんの景色ってどんな感じだったんですか!?(3***ryu.nya** さん)
え、深い深い。どゆこと? 私は変わってないよ。昔は猫かぶってただけで。海外たくさん行くようになってから、みんなと一緒じゃなきゃとか変に自分を隠したり、人の目を気にしてるのがアホらしくなった＼(^o^)／

33. 結婚するならどんな人としたいですか?(mi____*** さん)
結婚したいと思った人と。

34. さやぴの美乳が憧れです♡ 寝る時はブラしてますか?(**xserina**x さん)
してないけど、高校生のころは毎日ブラして寝てたw 制服着て寝てた(笑)。朝着替えるのめんどくさいから という理由で。

さやか心の俳句③

家なき子
脱出したが
家イビサ

前号で家なき子って書いたけど、ついに住みたい家に巡り合って契約したよ！ が、まさかのイビサ島@スペイン。3カ月の短期だけど、しばらくは東京との往復生活になりそう。人生一度きりだぜ！

Present

応募はコチラから♥

パソコンからの応募は、右記QRコードor下記アドレスからアクセスしてください♪　巻末ハガキでのご応募は希望プレゼント賞品の番号を書いておくって下さい。

https://mediasjp.com/oubo/oubo.cgi

フライパンや脱毛器など、お姉さんの必需品を中心にセレクトしたよ😊　更に、コラボアイテムで秋服を先取り♥　女子力をアップさせて残暑を乗り切ろう✨　巻末のハガキかwebで欲しいプレゼント番号を記入して送ってね★

PHOTO_Junji Moroi (ROOSTER) [NO.2&NO.5]

締切：2015年10月6日（火）必着

《個人情報の取り扱いについて》
プレゼント応募でご記入いただいた個人情報（住所や氏名など）は、当選者へのプレゼント賞品の送付、今後の企画の参考、アンケート依頼の目的にのみ使用させていただきます。

Present 3 ティファールより
インジニオ・ネオ コクーン シトラス

2名様

高い耐久性であらゆる料理に対応が可能✨
深めのマルチパン、サイズ違いのフライパン2つ、お味噌汁から煮物まで作れるソースパンがセットになってる★　一つにまとめて収納できるから省スペース😊
ティファールお客様相談センター ☎0570-077772
http://www.club.t-fal.co.jp/

Present 2 RESEXXYより
姉agehaコラボ ワンピ&コート

各1名様

セクシーなコート×ワンピで季節を先取り★
ワンピだけでもコートを足しても使える、モノトーンニットワンピ&コートのセットをプレゼント😊　A、B欲しいほうを選んでね😊
RESEXXY 渋谷109店 ☎03-3477-5098
http://resexxy.com/

Present 1 sawaより
ブラジリアン ワックス

5名様

全身に使えるチューブ型ワックス新発売♥
水溶性のソフトタイプでもしっかりした粘着力で、セルフ脱毛が初めての方でも使いやすい★　ハチミツを中心とした天然成分たっぷりだからお肌にも優しいよ♥
株式会社sawa ☎0120-995-576
http://turuline.jp/

Present 6 COSBEAUTYより
レーザー脱毛器

2名様

プロ仕様の光脱毛が自宅で可能に！
照射レベルを5段階から選べるので、使う人や用途によって調節が可能★　脱毛サロンで主流のフラッシュ脱毛を採用しているので、肌への負担も少ないよ😊
株式会社COSBEAUTYJAPAN ☎055-225-6232
http://www.cos-beauty.com/

Present 5 DaTuRaより
桜井莉菜 コラボアイテム

各1名様

レディなホワイトを秋服の主役に♥
ゆるっと羽織れるカーデ（WT・Fサイズ）とビジューが輝くセットアップ（WT・Fサイズ）は、秋冬に大活躍間違いなし♥　欲しい服を書いて応募してね😊
DaTuRa 渋谷109店 ☎03-3477-5059
http://ameblo.jp/datura-reina/

Present 4 マンダムより
オイルトリートメント ヘアケアセット

5名様

アルガンオイル配合で傷んだ髪を徹底補修★
朝のスタイリングにも使えるヘアオイル、まとまりのある髪へ導くヘアクリーム、輝きを与えてサラサラに仕上げるヘアジュレの3点セットで美髪になれるよ✨
株式会社マンダムお客さま相談室 ☎0120-37-3337
http://www.lucido-l.jp/

Present 8 サンクレストより
スマホケース

各3名様

iPhone6 Plusを含む多機種対応スマホケース✨
ハンドストラップ付きだから落下の心配もなし😊　内側にはミラーも♥　フリーサイズ仕様だから機種変しても使い続けられるよ★
株式会社サンクレスト ☎06-6725-5553
http://www.suncrest.co.jp/

Present 7 Obagiより
美容液&化粧下地セット

5名様

美容液でケアして化粧ノリもバッチリ✨
高濃度配合のビタミンCが透明感を引き出す♥　キメやざらつきに効果的な美容液と、毛穴や色ムラをカバーして、明るい肌へトーンアップさせる化粧下地のセットだよ★
オバジコール ☎03-5442-6098
http://www.obagi.co.jp/

Make Smile Trip
@Miwonderful

「きっかけは
なんでも
いい」

「セカイは
つながってる」

「可愛いって
ひとつじゃない!」

メイクで世界中を笑顔に!

MAKE SMILE TRIP @Miwonderful

巨大なオブジェ"ピンクフレーム"を担ぎ、日本&世界をメイクしながら旅する『Make Up Tour』。ミワンダフルが世界各国の女のコたちのハッピーとスマイルを引き出します。「後悔はしない! 反省はする!! ひるまない!!! 前に進もう♪」あなたの明日に、元気の魔法をかけるココロのメイクアップBOOK。

横山美和
株式会社ThanksGiving 代表取締役
メイクスマイルアーティスト

定価：本体 1500円＋税
978-4-07-413475-5

TV、
メディアで
感動の嵐!!

実在する、
史上最高の
純愛。

60万人が涙腺崩壊!

あなたの心を包む、
愛と家族と希望の
ノンフィクション。

8年越しの花嫁
キミの目が覚めたなら

結婚式を3カ月後に控えた岡山県の若きカップルを襲ったのは、新婦の原因不明の病だった。心肺停止、長い昏睡状態。徐々に意識を取り戻し回復した新婦の奇跡と、彼女を支え続けた新郎の献身的な純愛。結婚式の動画は再生回数60万回超! 奇跡の実話の書籍化です。8年間の知られざる事実が明らかに!

中原尚志・麻衣

定価：本体 1200円＋税
978-4-07-413392-5

最新エンタメ Entame 虎の巻 Vol.07

若いコとの会話にも困らない♥

8〜9月は洋画も邦画も注目作が目白押しだよ★　残暑が厳しい日は、涼しい映画館で話題作を堪能するのはいかが？

MOVIE 進撃の巨人 ATTACK ON TITAN

全世界累計発行部数5000万部突破の"怪物"漫画がついに映像化!!

巨人から身を守る為に壁を築き、人類は平穏を手にした。しかし、突如現れた超大型巨人に壁が破壊されてしまう。惨劇を目にしたエレンは、外壁の修復作戦に身を投じる。●監督／樋口真嗣　●特撮監督／尾上克郎　●原作／諫山創　●出演／三浦春馬、長谷川博己ほか　●前編・公開中、後編・9月19日公開

MUSIC ねこあつめらぶ

〔ver.しろ〕〔ver.くろ〕〔ver.ちゃ〕

大ヒットスマホゲーム「ねこあつめ」がCDデビュー

庭先にゴハンとオモチャを置いておき、集まってきたねこたちを眺めて癒されるスマホゲーム「ねこあつめ」が公式CD化。ver.しろ、ver.くろ、ver.ちゃの全3作品を同時リリース★　おなじみのBGMも入ってるよ♪　ジャケットイラストはもちろん、特典や収録曲も少しずつ違うので全部あつめてみてね　●CD+各種特典あり　各¥1,200（税別）　●8月19日発売／EXIT TUNES

MUSIC 倖田來未

全16曲の大ボリュームでヘビロテ必至♪

新曲3曲を含むサマー・コレクション・アルバム「SUMMER of LOVE」。「4 hot wave」（2006年）以降にリリースしたサマーシングルの中から、選りすぐりの曲ばかりを収録したよ♪　●CD+DVD　¥2,800　CD+BD　¥3,500　CD ¥2,300（すべて税別）　●発売中／rhythm zone

EVENT サンリオピューロランド

新コスチュームのキキ&ララにも会える♥

40周年イベントにキキ&ララが仲間入り♥　8月31日まではマイメロディとキキ&ララの「まんなかバースデー」を祝して、限定スイーツやグッズを販売中♪　●マイメロディ&リトルツインスターズ40thアニバーサリーフェア　●〜2016年1月12日　●サンリオピューロランド　㊞042-339-1111

MOVIE at Home アットホーム

ワケあり"家族"が迎える結末は―。

一見普通の家族だが、彼らには重大な秘密がある。それは、血の繋がりはなく「犯罪で生計を立てている」こと。リスクを背負いながらも、父が「家族」を守るために決意したこととは？　●監督／蝶野 博　●原作／本多孝好　●出演／竹野内 豊、松雪泰子ほか　●8月22日ロードショー

MOVIE ミッション：インポッシブル／ローグ・ネイション

史上最難の遂行不可能ミッションに挑む!!

スパイ・アクション超大作第5弾★　見所は高度1500m、時速400kmで飛行する軍用機のドアに張り付き侵入を試みる、スリル満点のアクション!!　トム本人の決死のスタントは見逃せない　●監督／クリストファー・マッカリー　●出演／トム・クルーズほか　●全国公開中

DRAMA 恋仲

幼なじみに恋い焦がれる王道ラブストーリー♥

三浦葵は気弱で夏嫌いの優柔不断男。目的もなく就職し、なんとなく日々を過ごしていたある日、初恋の幼なじみ・あかりと運命の再会を果たす。青年の幼い恋が大人の愛へと変化していく、純愛物語♥　●出演／福士蒼汰、本田翼ほか　●毎週月曜夜9時〜9時54分　●フジテレビ系列で放送中

MOVIE ピース オブ ケイク

独身女の、等身大で不器用な恋物語♥

周りに流されるまま生きてきた志乃は、失恋を機に引っ越すことに。新居で出会った隣人の男にときめくが、彼には恋人がいた。素直になれない2人から目が離せない♥　●監督／田口トモロヲ　●原作／ジョージ朝倉　●出演／多部未華子 綾野剛　●9月5日全国ロードショー　PG12

オルジェノア
Orgenoa

泡立ち、香り、仕上がり
毛史上、の悦(よろこ)びを。

ニックオイルシャンプー

Orgenoa
Organic Oil
Hairmask
Rich Repair
Sweet Jewel

Orgenoa
Organic Oil
Shampoo

次世代オーガニックの約束

- ALL ノンシリコン シャンプー、トリートメントのみ
- 地肌にもやさしい
- 色落ちケア
- 極上の泡立ち
- 香り長時間キープ
- なめらかな指通り
- スタイルキープ
- エイジングケア

オルジェノア ヘアケアシリーズ

ハニーグレース シャンプー/トリートメント 各500ml 各900円(税抜)	リッチリペア シャンプー/トリートメント 各500ml 各900円(税抜)	ネオモイスト シャンプー/トリートメント 各500ml 各900円(税抜)	オーガニックオイル リッチリペア プレミアムヘアマスク 180g 900円(税抜)
エイジングケア	ダメージケア	うるおいケア	集中ダメージ補修

株式会社Relux＆Co.〈お問い合わせ先〉03-5774-0661（受付時間：11:00～18:00 土日祝除く）

詳しくはWebでhttp://orgenoa.com オルジェノア 検索

極上の

髪の至極

オーガ

世界各国のオーガニック認定成分配合※

※配合している植物成分は100%オーガニック認定の成分です。

8種のオーガニック認定成分を配合

アルガンオイル　ホホバオイル　オリーブオイル
希少な天然美容オイル

ラベンダーエキス　ローズマリー葉エキス　キュウリ果実エキス　タチジャコウソウエキス　アロエエキス
補修保湿を促す天然エキス

髪質にあわせたオリジナルブレンド

ハニーグレース：ホホバエキス　パールエキス
リッチリペア：ホホバエキス　パールエキス※
ネオモイスト：カミツレエキス　ダマスクローズ水　セージエキス

※オーガニックオイル リッチリペア プレミアムヘアマスクはパールエキスの代わりにひまわりオイル配合

- ALLノンシリコンなど7つのフリー処方（シャンプー、トリートメントのみ）
- 11種のアミノ酸成分配合
- アミノ酸洗浄成分配合（シャンプーのみ）

PHOTO_Nobuyuki Sasaki, Kazuhisa Niitsuma[Nail tip ②]
HAIR_Anri Mitsuishi EDIT&TEXT_Mai Komuro

LOVENAIL vol.04

芸術の秋はちょっぴり 知的に楽しむ✧

指先が美術館になるアートネイル♥

芸術の秋は、世界の名画を指先に閉じ込めた"画家ネイル"で展覧会気分 またオシャレの秋は、人気ブランドをイメージした、アクセのようなデザイン性の高いネイルを✧ どちらもアートのプロたちからインスピレーション受けた個性派ネイルだよ♥

PICK UP♥

PRESENT 11 パブロ・ピカソ風 エスニック系デザイン♥

『鏡の中の少女』のカラーリングを活かし、民族系にアレンジしたよ カラーストーンやブリオンなど細かな装飾で個性的な指先に✧ ¥12,000 180分 サロン❷

② CARRY 渋谷店

東京都渋谷区道玄坂 2-25-9
ロマーネ 80-3F
☎03-5784-9115
http://shop-carry.com/

私も通ってます♥

Vivianカラコン
アドバイザー
(31歳／東京都)
独身・子供なし
美咲さん

① Moon garden

東京都港区六本木 4-8-7
六本木嶋田ビル 8F
☎03-5785-4222
http://ameblo.jp/moongarden-tv/

私も通ってます♥

家事手伝い
(35歳／東京都)
独身・子供なし
ららさん

PRESENT 09 ゴールド×シルバーの 控えめ☆がキラリ♥

オフホワイトベースに、様々な素材感のスターモチーフを散りばめたデザインは、ジミーチュウの小物に合わせて✧ ¥10,800 90分 サロン❶

PRESENT 12 ブリオンフラワーは アクセサリー気分で♥

大小のヴァンクリ風フラワーモチーフをオン✧ シャビーピンクをベースに、ビジューで輝くネイルに♥ ¥9,800 120分 サロン❷

秋はシックな女になる♥

専属モデル
杉山佳那恵
(30歳／東京都) 独身・子供なし

PRESENT 10 ピエト・モンドリアン風 赤&青&黄の3原色ネイル♥

抽象派のスクウェア柄は、モノトーンコーデのアクセサリーに ブラックラインが原色系カラーにメリハリをプラス♥
¥12,960 100分 サロン❶

PRESENT 15 アンディ・ウォーホル風 アメリカンPOPアート♥

アイスカラーを基調に、マリリンモンローやバナナなどの愛されテイストで遊び心を加えたデザイン✧ ¥11,800 120分 サロン❹

PRESENT 13 ピンクカメリアで 気分はガーリー♥

白いレース地の上にお花を咲かせて♥ ボーダーネイルには、秋らしいツイード柄をポイントで忍ばせてるよ✧ ¥12,300 120分 サロン❸

裏側が赤いよ♥

PRESENT 14 クロード・モネ風で 密やかな花の競演♥

池の雰囲気をマーブルで描き、『睡蓮』の原画をイメージした繊細な仕上がりに ピンクの外しカラーでヘルシーさも
¥12,800 120分 サロン❸

佳那恵が着用♥

PRESENT 16 裏側に秘密がある シックな大人ネイル♥

手の平側から見ると、鮮やかな赤が覗くよ✧ ルブタンの靴にあわせて楽しんでも♥ ¥11,000 120分 サロン❹

④ Jill&Lovers harajuku

東京都渋谷区神宮前
4-31-11 コスモ原宿 701
☎03-3497-0202
http://jillandlovers.jp/

③ côté

東京都中央区銀座 1-15-13
VORT 銀座 residence1204
☎ 03-3566-0095
http://www.bside.co.jp/cote/

今回からネイルチップをプレゼント♥ 希望のプレゼント番号をハガキか web で記入して送ってね♪ ネイルチップの大きさは選べません。チップ用シールは用意してね。 ※価格にオフ代は含みません。

リッチな男性と楽しくお茶して、おこづかいGET

男性会員
面接
クリア済

会社経営・税理士・医師・芸能関係プロデューサー・弁護士 etc...

経済的に余裕のある紳士だけを集めました

お金持ちの彼氏&パパを作りませんか？

出会いケータイ 会員制 keitai club ケークラ

＼女性がプロデュースした、安心と信頼の超優良会員制サイト♪／

高収入バイトよりかんたん & 確実に稼げる！！

ケークラ　検索

女性は料金不要!!
※パケット代別途

http://k-c-b.jp

Happy days!!

ももたん

おこづかいGETまでの流れ

step.1 無料登録をして、気になる人とメールをしてみよう♪

step.2 気持ちの合う男性が見つかれば、お茶をしたり、お買い物に出かけたり･･･。詳細は二人で自由に決めてね！

step.3 楽しい時間を過ごしたら、おこづかいをもらおう★
心づけをくれるリッチな男性ばかりだから、安心だよ (´ω`*)

みんなどのくらい稼いでるの？

1位：40万～50万 ･･･38%
2位：10万～20万 ･･･25%
3位：20万～30万 ･･･21%
4位： 50万以上 ･･･16%

フル活用してしっかり稼ぐ派と、お昼～夜の空いた時間でバイト感覚派に分かれる結果に。ライフスタイルに合わせてマイペースに稼げる♪

※1か月間の収入に対するアンケート結果。
調査対象人数：362 名

みんなの感想 & 体験談

毎月おこづかいをくれる優しいパパが見つかり大満足♪（大阪府・みかたん・24 歳）
大学のお友達に紹介してもらって、自由に使えるお金がすごく増えました☆（東京都・maa・18 歳）
お茶するだけでこんなに心づけをもらっていいのかな･･･Σ(ﾟﾛﾟ;)（大阪府・愛美・26 歳）

株式会社MANMAN　大阪府大阪市中央区西心斎橋 1-12-11-907　tel:06-6245-2488 公安委員会届出番号：62100043004　※高校生を含む１８歳未満利用禁止　パケット代は別途必要です

Ibiza Parfect Guide Book

ホテル「アシエンダ ナ シャメナ」の屋外プールから眺める景色は最高。ビーチで過ごすのとは違う、贅沢なひととき。

ハワイに続いて
ガイドブック
第2弾!!
発売中

イビサにしかない大自然、グルメ、音楽を120%楽しむための1冊♥

さやかが愛して止まないイビサのガイドブックがついに発売！　イビサをよーく知ってるさやかが、遊び方や過ごし方をナビゲート♥
ビーチはもちろんクラブ情報、グルメなど、イビサの基礎知識からディープなスポットまで盛りだくさんで紹介しちゃいます!!
初めての人はもちろん、行ったことある人も新たな発見ができるかも♥　ガイドブックは、完全版とビギナーズ版の２種類！
ビギナーズ版はサイズも少し小さいから、旅行先に持って行くにも便利♪　全国の書店・コンビニで好評発売中だよ✧

私が大好きなIBIZAのガイドブックが出ました〜！
これがあればIBIZA旅行はカンペキ★
特に私のオススメはフォルメンテーラ！
綺麗なビーチを眺めながら食べるご飯は最高♪
クラブやpartyは人それぞれ好みがあるから、いろいろ行ってみてね！
その辺もガイドブックに載ってるよ♪
ビギナーズ旅には渡辺直美さんとの女子旅レポも♡

比較的人の少ないフォルメンテーラ島の穴場ビーチ「カラ・サオナ」。ゆっくりしたいならぜひここへ。

「SPACE」はイビサを代表するクラブの一つ。良質なテクノで寝るのも忘れて踊り明かしたい。

旧市街地区「ダルトヴィラ」の城壁は、16世紀に造られた世界遺産。島の上部にある美しい大聖堂も必見。

世界一夕陽がキレイに見えると有名なビーチ「カラ・コンテ」。日が沈む限られた時間しか見られない絶景を目に焼き付けて。

フォルメンテーラ島まで
完全網羅!!

IBIZA & FORMENTERA
パーフェクトガイド
2015-2016

発行：medias 株式会社
発売：株式会社主婦の友社
定価：1,620円（税込）

コンパクトなサイズで
持ち運びやすい!!

裏表紙は
なんと
渡辺直美さん!!

IBIZA パーフェクトガイド
2015-2016
ビギナーズイシュー

発行：medias 株式会社
発売：株式会社主婦の友社
定価：756円（税込）

問い合わせ　medias 株式会社　☎ 03-6265-8581

ちまたに溢れている専門家さんの結論だけじゃ物足りない！
更にそこからもういっちょ！ 深く突き詰めた美容知識をコールとともにお届け！

日焼けや肌のくすみが気になるこの季節、美白と同じくらい力を入れたいのが透明感の作り方。すでにくすんじゃってる人も工夫次第でマシになるから、透明感、あきらめないで!!

PHOTO_Youki Oneyama (JOPS)　HAIR_Chiharu Koya
EDIT&TEXT_Hironeko-A

下田美咲の もういっちょ！ 美容道場♥ 第3回

透明感は味つけだから!!

美白に命をかけてるそこのアナタ！
ただ白ければいい！ という考えじゃあ
激甘!!
見た目年齢を若く見せるためにも大事なのは
ズバリ 透・明・感！
みんな肌ばかり気にしがちだけど意外と盲点なのが
は！
ぐ！
き！
と くちびる!!
ここが紫色になったときは肌の酸欠で血行不良が起きてるサイン!!
どよよ～ん
リップの発色も悪くなるし、顔面も老けて見えるからマジで要注意!!

私の場合、くすみが気になるときは―
まず禁煙！ これが酸欠を起こす一番の原因だしね
応急処置には飲酒や酸素カプセル、サプリって手もあるけど
一番早いのは逆立ちかブリッジ！
顔の血の巡りが一気に良くなって血色UP!!!
プル プル
これでムリならリップ下地でくちびるの色を補正すべし！
透明感の偽装にはメイクも服も髪も爪もすべての色選びが重要!!
これはパス！
最大のポイントは自分がくすんで見える色を選ばないこと！
ベストな色は白だけど、各自研究あるのみ★
現時点での私の結論は下のポイントを見てね！
ここをミスるとリアルに自爆！
ビシィィィィィ!!!
ムダにくすんで損するから本気で気をつけて!!

すぐ使える コール塾「罰符（バップ）」
誰かがミスったときに使うやつ。わっと盛り上げれば励ましやフォローにもなるはず(笑)。

バップー
Ⓐ バップー ビーバッ
手拍子4拍
プ！
Ⓐ 繰り返し
サランラッ
プ！
合いの手 バリバーリ♪
Ⓐ 繰り返し
ボブ
サッ
プ！
Ⓐ 繰り返し
チューリッ
プ！

このコールの動画はYoutube「コール大好き下田美咲のコール講座Part 3【Funs】」で見られるよ♥

今回のポイント

コスメもカラコンも服もネイルも全部「透明感」を基準に選ぶ✧

ベース 白くマットな土台を陰影で透明美肌に昇華！

一般的には推奨されないけど、透明感がでるように素の肌より1トーン明るいベースを使用。その分、能面みたいにならないようa でしっかり陰影づけ！　ハイライトはb、c、d を使い分け。透明感を出すならb、発光してるようなツヤを盛るならc、自然なツヤを偽装したい部分にはd とe を乗せてる★　チークは青みピンク系のf。私みたいなブルーベースの肌の場合、この色が一番透明感を引き出せる！

bかc　d　a　e　f　a

a.NARS コントゥアーブラッシュ5181　b. キャンディドール ハイライト マシュマロパープル　c.NARS ライトリフレクティングセッティングパウダー1410　d. パルガントン タカハナパウダー　e. エテュセ アイカラーGD2　f.NARS ブラッシュ4034

パールみたいな透明白肌で汚れを知らないピュア顔に

リップ 透明感のある赤か赤みの強いピンク

A はあらゆるリップを試した末に、やっと出会えた運命の赤リップ！　くちびるの真ん中に乗せてから、B で両端にぼかすといい感じに仕上がる♥　CとD は家飲み用。リップクリーム感覚でカジュアルに使えるのに色がめっちゃイイ！

A.rms ビューティー セイクレッド　B. ブルジョワ エフェスリーディーN N18　C. オペラ シアーリップカラー101　D. オペラ シアーリップカラー107

ファッション 合わせたときに顔色が明るく見えることが条件

一番の透明感カラーは白。ただし、くすんだ白は除外ね。秋服に多いくすみカラーも結構危険。もし着たいなら顔が明るく見える奇跡の1枚を探そ★　試着もマスト！　なんなら友達や店員さんに見てもらお。マニキュアも透明感カラーを発掘しとくと◎。指先って何気に顔周りに置きがちだから油断できない！

デュカート ナチュラルネイルカラーN

カラコン フチがさりげなくて裸眼っぽく見えるもの

イチオシは裸眼の延長と言い張れるようなやつ。私の愛用はブラウンマイスターの大人顔ブラウン。フチがグラデっぽいのに、目の輪郭がボヤけない。顔の印象もパッとするし、瞳がうるっと見えるから透明感的にも良い！

プロフィール
下田美咲（しもだ・みさき）／1989 年8 月15 日生まれ。中学時代に世の中と大人に対する理不尽さを感じたことをキッカケに、人生に対する考察を深める。コールの達人、お悩み解決請負人、(株)ミサキ式会長兼社長…と既存の枠だけにおさまりきらない、進化系ゆとり世代♥
Twitter ♥https:// twitter.com/shimodamisaki
ブログ「嫌なことあったら、そっこーヘルペス。」♥http://ameblo.jp/shimodamisaki/
YouTube ♥https://www.youtube.com/user/shimodamisaki

知らないよりも知っておいたらちょっとイイコトがあるかもしれません。

お姉さん新聞

2015
August
発行

もうすぐ秋の行楽シーズン♪　もう予定は組みましたか？　秋にいい香水とつけまを見つけて、
時計と共に過去を振り返ったら、アラサーなりの品格を身につけて、また前を向いて歩いていきましょう♥
おかげさまで、姉agehaは復活から一周年。これからもみなさんの身近な参考書であれるよう、精進して参ります。

PHOTO_Hiroyuki Sato　**HAIR&MAKE**_Yuko Nozaki　**STYLING**_Mizuki Nakano　**MODEL**_Sayo Hayakawa, Yuuka Obara

はじめまして
優花です♥

祝・復活
一周年!!

Contents

（さよ）トップス￥6,000／rienda（バロックジャパンリミテッド）　ネックレス￥1,990、ピアス￥1,990／ともにRESEXXY 渋谷109店　（ゆうか）トップス￥5,900／Delyle NOIR 渋谷109店　中指のリング￥800、薬指のリング（3連）￥1,400／ともにお世話や

年齢とともにつき合い方が変化するのは腕時計も男も同じだった!?

時計と男の遍歴ダイアリー♥

Part.1 一生モノに出会いたい♥

毎日肌身離さずいたいのは、腕時計も男も一緒♥ ということで、時計と男の選び方、つき合い方に共通点があるのかどうかを検証してみました★ 時計選びにこだわりのあるお姉さん8人が愛用してきた時計と、恋愛観の変化をウォチッチ♪

PHOTO_Nobuyuki Sasaki **HAIR&MAKE**_Anri Mitsuishi **EDIT&TEXT**_Hironeko-A

佳那恵は 時計と無縁の時代を経て一緒に時を刻む相方を発掘!

大学以降 ケータイが時計代わり
友達とか彼氏とか授業の連絡で常にケータイを見てた時代 時計を買うより服とか小物にお金をかけたかった。というか時計に興味なし…

当時の恋愛
20代半ばから将来を真剣に考えるようになり「好きになった人が好き」という恋愛を卒業。慎重に相手を見るように

30歳以降 エルメスのHウォッチ♥
三十路を目前に急に時計がほしくなって、あれこれリサーチを始める★ 撮影で行ったハワイで運命の出会いを果たし、30歳とハワイ記念に購入♥

当時の恋愛
ときめくことはあるけれど、現状じゃ特に進展ナシ(笑)。そう遠くないうちに時計みたいな運命の出会いを果たしたい♥

中学のころ キティちゃんの時計を愛用♥
電車通学だったから、普通に時間を見るために★ 毎日つけるものだし、かわいいのがよかったから昔から好きなキティちゃんの時計をチョイス♥

当時の恋愛
小1の頃からずーっと好きだった男のコとつき合ってた♥ スポーツがすごく得意で、めっちゃおもしろいコだったよ

高校のころ グッチのシルバーフレーム
入学祝いに親が買ってくれた✧ 長方形の細長いフレームで、めっちゃシンプルなやつ★ ザ・ブランド品って感じじゃないから使いやすかった

当時の恋愛
カッコイイって言われてる人とか、グループのリーダー的な目立つ人がタイプだった★ あの頃は常に一緒にいたなぁ♥

エルメスのHウォッチは色にひと目ボレ♥ 値段は30万円だけど1/3は友達が誕生祝いとして出してくれた✧

専属モデル(30歳/東京都)
独身・子供なし
杉山佳那恵

けいこは 大本命の1本を手放さない宣言♥

20代前半 流行り物に心が揺れる
ブルガリのスポーティーな時計を買ったり、カルティエのタンクフランセーズを友達とおソロしたり★ でも、あまり気に入らなくてお蔵入りに

当時の恋愛
いい意味で安定♥ というか仕事に夢中で完全に放置してました 24歳くらいからだんだん結婚を意識するように。

26歳以降 G-SHOCKを夫婦で兼用
旦那さんが買ったやつを私も使わせてもらってる♥ Tシャツやデニムコーデのポイントにもなるし、丈夫だから子供と公園に行くときにも便利♪

当時の恋愛
結婚して旦那さんを名前で呼び始める♥ 昔はシブい男性がタイプでしたが、若い男のコもかわいいなと思えるように✧

10代のころ とりあえずガラケー
ガラケーや学校の壁の時計で時間を見てました。時計は欲しいけど、安物はつけたくないというナマイキな時代(笑)。若気の至りってやつですね★

当時の恋愛
この頃から旦那さんとつき合ってた♥ お互い干渉し過ぎない感じで、つき合い方はいまとあまり変わらないですね

ハタチごろ 成人式前にロレックスを購入✧
お金を貯めてハタチの記念に♥ 名前の響きに憧れて、デイトジャストを購入。値段は約80万円。ダイヤとゴールドが入ってるのが決め手でした♪

当時の恋愛
旦那さんと一緒に上京✧ 当時は結構尽くす感じだったかも!? ディアマンテで働くようになってからは恋より仕事に。

子供がいるから毎日はつけません 特別な日はロレックス、普段のお出かけはG-SHOCKと使い分けてます。

専属モデル(31歳/滋賀県)
既婚・息子1人・娘2人
けいこ

早紀は 自分を輝かせてくれる時計をチョイス♥

25歳ごろ 黒いシャネルの防水
おもちゃみたいな防水の時計をつけてたら、仕事の大先輩が「25歳なんだからちゃんとした物をつけなさい」って誕生日にプレゼントしてくれた！

当時の恋愛
お仕事で缶詰めになることが多かったから覚えてない…というか、当時は忙しくて恋愛どころじゃなかった気がする

27歳ごろ マイケルコースにひと目ボレ
メンズ物っぽいフレームの大きさと、ブレスレットと一緒にジャラづけできるデザインにひと目ボレ♥ 値段も3万円くらいだったから即買い★

当時の恋愛
自然体でいられる友達感覚な人がいいと思うようになった 仕事や親を大事にしてるとか、内面も重視するように♥

中学のころ 確かミジェーンとか
しっかり時間を見るというよりは、アクセサリー感覚でつけてたな★ 基本的にノーブランドで、ブレスレットっぽく使えるものが好きだったよ♥

当時の恋愛
当時のことはあまり覚えてないけど、初恋は幼稚園のとき★ 同じ送迎バスの王子を他の女子と取りあってたらしい(笑)。

高校のころ 白が多かった気がする
肌を焼いてたから、黒肌に映える白い時計ばかり選んでた✧ 肌色が落ち着いてからも24歳くらいまではノーブランドの物しかつけてなかった★

当時の恋愛
お父さんみたいに自分を見守ってくれるやさしい年上の人がタイプ♥ 女優の仕事が大変なときも励ましてもらってた

ボヘミアンやカジュアルな服の日はマイケルコース、モノトーンやクールな服の日はシャネルを合わせてる★

専属モデル(30歳/東京都)
独身・子供なし
加賀美早紀

MERIは 惚れ込んだものを長く愛用♥

34歳ころ
ロレックスのデイトジャスト
家で海外ドラマを見ながら「金の時計かわいいね」と言ったら、旦那が買ってきてくれた！ シンプルだし、服の系統も選ばないから超大事にしてる♥

当時の恋愛：結婚生活も5年目に入り安定♥ お互いに期待し過ぎないことがよい関係を保つ秘訣かも。

23歳ころ
グッチをなくしてケータイに…💧
酒に酔ってやらかした💧 つけるならいい物が良くて、流行りのシャネルやカルティエを買おうか迷ったけど、高いしなくすと怖いしムリだった💧

当時の恋愛：筋肉だけでなく堅実さも見るように進化。心も広くなって、相手を束縛しなくなった★

18歳ころ
誕生日にグッチをもらう♪
ピンクの革ベルトにゴールドの丸いフェイスのやつ。当時は私服がスーツ×バニティバッグっていうアムラー系で、紫のリップとか塗ってたな(笑)。

当時の恋愛：上京しいろんな人と出会ったけどトキメキはゼロ。都会の男はチャライとしか思えず…💧

高校のころ
BABY-Gのピンクを愛用
単純に流行ってたから♪ 時間を見るというよりはファッション小物って感じ★ ちょっとしたBガールで黒肌だったから、色の相性もばっちり♥

当時の恋愛：恋がすべてピュアな時代♥ 筋肉質で一途な彼氏と毎日一緒に自転車で通学してた。青春✧

旦那さんにもらったロレックス★ 大好きなゴールドだし、落ち着いたデザインもツボ♪

主婦＆TOKYO NADESHIKOブロガー
（35歳／東京都）既婚・子供なし
MERIさん

ヴィトンのエピ♥ 約2年おきにベルトを交換しながら使ってる★ いまは黒で大人っぽく。

ライター＆TOKYO NADESHIKOブロガー
（35歳／東京都）既婚・子供なし
水野祐香さん

祐香は 流行りモノから一生モノに♥

30歳ころ
30歳の記念にヴィトンを買う
自分への記念と仕事を頑張ったご褒美♪ 仕事中にケータイを見るのも良くないしね。キャリアウーマン風の時計が欲しくて、ヴィトンのエピに♥

当時の恋愛：結婚前は友達を交えてワイワイするのが好きだったけど、2人の時間を楽しめるように♥

ハタチごろ
なんとなくケータイに逆戻り
メールや電話でいじるタイミングが多いからか、気づいたら時計を持たなくなってた。充電が切れたら困ると思いつつも、しばらく時計とは無縁だった。

当時の恋愛：相手を思いやる恋愛に進化。自分の好みをしっかり持とうと決めた頃、旦那さんと出会う。

19歳ころ
BABY-Gとブレスを重ねづけ
黒肌に映える水色と白を愛用。ブレスレットを大量につけてたから、時計は埋もれてた気がする(笑)。防水で濡れても平気なトコも気に入ってた★

当時の恋愛：ギャル過ぎて男が全然できなかった(笑)。江ノ島にボーイハントに行ったけど不作で終了。

高校のころ
ポケベルやピッチで代用
高1のときがポケベルで、高2からはピッチを時計代わりにしてた★ 毎日学校や家の門限があったから、ほぼ体内時計だけで生きてた気がする(笑)。

当時の恋愛：すぐ恋してつきあって別れてって感じ。素直過ぎて嫌な部分があるとすぐ嫌いになってた。

絵里奈は ブランドよりも実用性重視♥

25歳ころ
旅行用としてBABY-Gを買う
海外にエルメスを持ってくのは怖くて…💧 白とゴールドの色が女のコらしくてかわいいし、防水＆丈夫だから多少雑に使っても壊れない★

当時の恋愛：恋愛が安定する一方で韓流アイドルSHINeeにハマる♥ 家のトイレにポスターも貼った。

24歳ころ
誕生日にエルメスのクリッパーをもらう
時計屋さんで働いてた彼からのプレゼント♥ 華奢なデザインとピンクシェルのフレームがかわいくてお気に入り★ いまも毎日つけてるよ♪

当時の恋愛：中学の同級生と穏やかに交際♥ 軽く束縛された時期もあったけど、いたって平和な感じ♪

高校以降
ヨドバシで買ったセイコーのルキア
入学祝いに親が買ってくれた。長方形でフレームがキラキラしたやつ。年相応だしちゃんとしてるし、シルバーだからどんな服にも合わせやすかった。

当時の恋愛：ナンパで知り合った襟足が7色のヤンキーと交際。のちに彼女も7人いたと知り愕然…💧

中学のころ
流行りもののBABY-G
塾へ行くときに必要だったから、親に買ってもらった♪ 水色で、押すとイルカの絵が出てくるやつだった(笑)。かわいいのが良かったんだよね♥

当時の恋愛：ガリ勉で男のコと会話できなかった。リアルより二次元派でマンガのキャラに恋してた♥

エルメスを毎日。仕事中はケータイを見れないし時間がわからないと困るから手放せない。

イベントコンパニオン（30歳／東京都）
独身・子供なし
奥山絵里奈さん

引き続きロレックス♥ 子育てって結構時間を気にして動かなきゃいけないから重宝してる。

歯科医療事務育休中（31歳／東京都）
既婚・息子1人
古橋綾香さん

綾香は ハデめから落ち着いたタイプに転向♥

29歳ころ
ロレックスのデイトジャスト
長く使える落ち着いた時計が欲しくて。フランクミュラーと迷ったけど定番のロレックスに。ハデ過ぎないからきちんとした場所にもつけていける。

当時の恋愛：三十路が近づき結婚を意識★「この人でいいかな？」と迷ったけどこの人で良かった！

22歳ころ
社会人になった記念にシャネル購入
きちんとしたものが欲しくて60万円のJ12をカードの分割でGET★ 最近5〜10万ほど値段が上がったらしいからあのとき買っておいてよかった♥

当時の恋愛：働き始めたら男を見る目が養われて、大人な人がタイプに。旦那さんともいい感じに交際。

大学のころ
親が入学祝いに買ってくれたオメガ
私自身にこだわりはなかったんだけど「1つくらい持ってないと〜」って♥ でも、大体カバンの中に入れっぱでテストのときしかつけてなかった💧

当時の恋愛：黒肌とかムースを缶ごと持ち歩いてるギャル男にキュン♪ 当時はカッコよく見えてた♥

高校のころ
ガラケーが時計代わりだった
ケータイで間に合ってたから、腕時計をするという概念がなかったかも★ 何か買うなら時計よりも洋服とかアクセにお金をかけたいと思ってた♥

当時の恋愛：恋愛でもケータイがマスト。絶対電話に出なきゃ怒られてたし、写真もよく送らされてた。

奈々は 背伸びをやめて身の丈に合うものへシフト♥

27歳ころ
ロレックスのヨットマスターをもらう
店のオープンとまつエクスクール卒業のお祝いを兼ねて♥ ダイバーズウォッチだから防水で丈夫だし、どの服にも合うから歳を重ねても使える！

当時の恋愛：自分が束縛をやめたら逆に相手に縛られるように💧 すべての行動がホウレンソウになる。

22歳ころ
パシャを質に入れプリペイドケータイに
専門学校に通うため水商売を卒業。貯金を切り崩し、生活するだけでいっぱいいっぱいで、時計どころじゃなかった💧 パシャも生活の足しに…💧

当時の恋愛：キャバ時代のお客さんがスーパーでご飯買ってくれた。いい人だけど恋にはならならず…💧

ハタチごろ
お客さんにもらったカルティエのパシャ
水商売を始めた当初はブルガリの時計を使ってたけど、お客さんがパシャをくれたのでそっちを愛用！ ダイヤ入りでたぶん140万くらいしたはず。

当時の恋愛：DV男とつき合い地獄を見る💧 トラウマで男の人が信用できなくなり恋愛とも無縁に💧

10代のころ
キャラものを経てグッチを持つように
小学生のときはディズニーで、中学は原色系。高校に入ってからゴールドのグッチ★ 大人の仲間入りをしたくて、頑張ってバイトして買いました♥

当時の恋愛：中学のときに出会った野球少年と5年交際★ モテる人だったから、嫉妬して超束縛してた。

いまもロレックス★ 人を見るときに手元を見るクセがあるから、時計はいい物をつけたい。

名古屋まつげ専門店グランデアイズ代表
（33歳／愛知県）独身・子供なし
伊吹奈々さん

Perfume of Love

いろいろ使ったけど結局コレがMY BEST♥

大人のための香水図鑑

Part.2 香り上手はモテ上手♥

すれ違いざまにふわっと漂う香りに昔の思い出を呼び覚まされるなど、香りと記憶には密接な関係があるそう。イイ女と記憶させるためには、今の自分を高めてくれる香りをまとうことが大切なんです♥

PHOTO_Hirofumi Yamashita(f-me) EDIT&TEXT_Akiyo Nishino

Miss Dior BLOOMING BOUQUET

Yuuka

若さと華やかさのある繊細な香りで脱・ギャルします

「ケバくない、女性らしい香りを探して出会ったミス ディオール ブルーミングブーケ。フルーティなのに甘すぎないし、ボトルもかわいい」

UN JARDIN SUR LE NIL HERMÈS PARIS

Kanae

つけたては爽やかなのに時間がたつとふんわり甘い♪

「エルメスのナイルの庭はもう2年くらい愛用中★ 爽やか＆高級感のある香りで、暑い日もくどくないの。ユニセックスだけど、セクシーさもあって男ウケが意外とイイ♪」

JO MALONE LONDON ENGLISH PEAR & FREESIA COLOGNE

Sayo

上品で女性らしいお仕事相手にも好印象の香り✧

「久々にコレ好き！って思ったジョーマローンのイングリッシュ ペアー＆フリージア。洋なしとお花の香りが絶妙にミックスされてて、つけると優しい気分になれる」

香水にまつわる基礎知識

Q 香水に使用期限はある？

A 開封したら約1年で使い切りましょう

温度や空気などの影響で、香水の香りは時間とともに変化してしまいます。開封したら約1年を目安に使い切って。未開封でも約3年が期限です。

Q 香水の正しいつけ方は？

A 下半身をメインにつけて。手首をこするのはNG！

香りは下から上に香るので、ウエストやひざ裏、足首、肩にワンプッシュずつがオススメ。一カ所につけすぎないのがポイントです。つけるときは体から10〜20cm離してふきかけ、指でポンポンとなじませて。ちなみに手首をこすり合わせるとせっかくの香りが壊れてしまうので注意！

Q 朝つけた香水、つけ直すタイミングは？

A 濃度や種類によってモチは変わります

香料によっても異なりますが、オーデコロンは約1〜2時間、パルファンは約5〜7時間。使ってる香水の種類を確認して、タイミングを調整して。

答えてくれたのは…

香りのソムリエ・AIKO（調香師・内山愛子）
エジプトで調香を学び、日本人初・エジプトで調香師修了書を取得。オリジナル香水の販売や香水セミナーの開催、企業のフレグランス監修など幅広く活動中。
エジプト香水専門店
HP:http://1egypt-kousui.com

Yu-ka

定番だけど一番しっくりくる10年来のパートナー

「クロエ オードトワレは旦那さんも大好きな香り。ちょこちょこ他のに浮気するんだけど、結局コレに戻っちゃう。上品で甘くて、つけるだけで女子気分になれる」

Chloé

Dior

Rie

甘さと軽さが好バランス誰からも好かれるよ

「強めの香りに酔いやすくて、香水はいつもスッキリ系。ディオール アディクト オー フレッシュのフルーティーな香りは、つけると気分が上がるしデートにもオススメ♪」

Meri

大人のフェロモンむんむん♥なTHE・官能の香り（笑）

「ラルチザンパフュームのアムールノクターンを使い始めてから、初対面で香りをホメられることが増えた キャラメルみたいな甘さと苦さが調和した大人の香りがツボ✧」

AMOUR NOCTURNE EAU DE PARFUM

CHANCE CHANEL EAU TENDRE LAIT FONDANT POUR LE CORPS BODY MOISTURE

Saki

ボディクリームの肌からふわっと香る感じが好き！

「ふとした時に香るくらいがちょうどよくて、香水だと強すぎちゃう。シャネルのチャンス オータンドゥル ボディ モイスチャーは万人ウケするピュアで優しい香り」

BVLGARI POUR HOMME SOIR

Ayaka

大人だからこそユニセックスが色っぽいの♥

「メンズっぽい香りをあえて女性がつけるのがセクシーな気がして、ブルガリのプールオム ソワールをリピ中。シックで落ち着いた印象で、私の定番の香りです♥」

こんなハズじゃなかった…失敗施術の駆け込み寺

高須クリニック高須幹弥先生が詳しく解説！

部位別 お直し施術♥

Part.3 いざというときのゴッドハンド♥

カウンセリングを経て、納得した上で施術したハズなのにこれって失敗…!? 幹弥先生のもとには、他院で失敗してしまった方の来院も多いそう。今回はその中でも症例の多い3つの施術と、失敗しないためのアドバイス&お直し方法をご紹介します！

EDIT&TEXT_Shioka Soga

※症例に関しては高須クリニックのデータになり、個人差があります。価格についても高須クリニックの目安になります。

大量のヒアルロン酸で左右アンバランス！

涙袋の非対称をお直し

涙袋に適しているヒアルロン酸かどうかを確認して、鏡を見ながら少量ずつ注入してもらうといいと思います。術後は腫れますので、それを踏まえた上で見極めましょう！

Before

After

来院時の症状

他院で涙袋に適していない柔らかいヒアルロン酸を大量に注入されてしまった20代の女性。左右が非対称で明らかに不自然。縦に皮膚が伸びて周りに広がってしまっています。

お直し方法は…☑ヒアルロニダーゼ

涙袋の場合、目を開けた状態で当院のヒアルロニダーゼを注入。翌日にはヒアルロン酸は溶けてなくなりました。腫れも少なく、アレルギー反応も起こしにくいので安心です。￥150,000〜。

左の頬がミミズ腫れ！

ほうれい線の凹凸をお直し

肌の深い部分に入れるべきヒアルロン酸を浅い箇所に入れてしまった可能性もあります。ヒアルロン酸にもランクがあります。安すぎる場合はカウンセリングで確認しましょう。

Before

After

来院時の症状

他院でリーズナブルなヒアルロン酸を左右のほうれい線に注入したという30代の女性。結果、左側がミミズ腫れ状になってしまい、不自然な陰影ができてしまっています。

お直し方法は…☑ヒアルロニダーゼ

ヒアルロニダーゼの質もピンキリ！ 当院は1回で効果の出る高品質を使用

当院のヒアルロニダーゼを注射すると、12〜24時間前後でほとんどのヒアルロン酸は溶けてなくなります。極細針を使用するので、ほぼ腫れないのも特徴です。￥150,000〜。

術後1週間後の症状

ミミズ腫れが治まって元通りの自然な頬に！

一週間後の検診時にはすっきり！日本国内にはさまざまなヒアルロン酸が出回っています。安価でも質の悪いヒアルロン酸だと修正に費用がかかってしまうので気をつけましょう。

注入物が横に流れてぶよぶよに変形

鼻筋の広がりをお直し

鼻には失敗しても修正のきくヒアルロン酸から始めるのがおすすめ♪ 非吸収性注入物以外に、柔らかいヒアルロン酸を入れて広がってしまうパターンが多く見られます。

Before

来院時の症状

他院で鼻に注入物を入れた20代女性。眉間から鼻根部、鼻背にかけてジェル状の物質が注入されていました。横に広がって不自然に変形していて触れるとぶよぶよと動きました。

お直し方法は…☑注入物除去

ヒアルロン酸とは違う感触だったため、除去施術￥175,000〜を行うことに。局所麻酔後に右の鼻の穴を約8mm切開した後、はさみで皮下を剥離して注入物を掻き出しました。

After

術後3カ月後の症状

術後1週間くらいからハレが引き3カ月経過で自然な鼻筋に！

皮膚の薄い部分に注入された形跡があり、完全に取り除くことはできませんでしたが約8〜9割の注入物を除去。ほぼ元通りの鼻になって不自然な印象はなくなりました。

警告！

術後は大丈夫でも将来変形する人が後を絶たないため、鼻などにアクアミド、アクアジェル、エンドプロテーゼなどの永久的な非吸収性注入物は絶対に注入してはいけません！

お話を伺ったのは…

高須幹弥先生

高須クリニック名古屋院院長。美肌治療、プチ整形、目鼻、若返り、豊胸施術、脂肪吸引、エラ・アゴ・頬骨削りなどオールマイティーに美容外科全般の治療を担当♥

幹弥先生が

輪郭のガタつきについて感じること

年配の女優さんや芸能人で輪郭のガタつきが目立つ方、いらっしゃいますよね。なかでも女性誌の表紙などヨリの写真だと一目瞭然！ こういった方は恐らく頬骨やエラ削り、アゴ削りなど、骨切りの施術を行っているのだと思います。ある程度の年齢で骨切りをやると皮膚のたるみが出てくるので、それを防ぐためにリフトアップ、注入などを繰り返すうちにガタガタしたラインができあがってしまうのではないでしょうか。正面からの顔だけでつい判断しがちですが、横顔や斜めなど全体のバランスで自分の顔を確認することも大切です。

Q リフトアップ施術のお直しはできますか？

A 可能なケースと不可能なケースがありますので、まずはカウンセリングでご相談を！

リフトアップ施術のやり方は、クリニックによって入れる糸も施術法も異なるので、まずは状態を見せて頂き判断しています。施術でのお直しが不可能な場合は、内服薬などでサポートさせて頂くケースもあります。

教えて♥ 幹弥先生！

広島の看護学生
(30歳／広島県)
独身・子供なし
青木りえさん

"上だけつけま"ブームの波に乗って、下が自まつでも盛れる上つけまを徹底研究★

24種類つけマラソン

～つけまは小粒目を救う～

Part.4
うす過ぎと
やり過ぎの間

私が完走を目指します！

Vivianカラコンアドバイザー(31歳／東京都)
独身・子供なし
美咲さん

若い頃みたいにバチバチなのもイタいし、すっぴん並みに薄いのも物足りない…💧 あらゆるつけまが存在する中で、私たちの目に合うのは一体どんなつけまなのか!? その答えを求めて、お姉さん代表の美咲ちゃんが"つけくらべマラソン"にトライ♥

PHOTO_Youki Oneyama(JOPS) **HAIR**_Chiharu Koya **EDIT&TEXT**_Hironeko-A

アイコンの説明　毛のタイプ　芯の固さ　毛の濃い部分

ドーリーウインク

ギャル受け抜群の"つーちゃんのつけま"も大人系にシフト！ 濃いタイプの人気も健在。

ドーリーウインク アイラッシュ No.20

薄メイクでも大人顔に近づける目尻専用タイプ

写真だと物足りない気もするけど、肉眼ではふさふさ仕上げ★ 細めのラインを引いただけの薄メイクでも盛れる♪ ￥1,200／コージー本舗

芯の長さ：20mm
一番長い毛：10mm

部分用MIX　中間　目尻

ドーリーウインク アイラッシュ No.11

マスカラのCMみたいに自然なバサバサまつげに

つけるとキレイな扇型のまつげに仕上がる！ 束がやや太めだから、マスカラを塗った下まつげとのバランスも◎★ ￥1,200／コージー本舗

芯の長さ：35mm
一番長い毛：10mm

ふさふさ　やわらか　黒目上

ドーリーウインク アイラッシュ No.2

見た目は濃いけれど下が自まつでも普通になじむ

束が太いけど位置が黒目の上なので、下が自まつでもなじみやすい。芯が長いので目に合わせて目尻側を切るとよさそう。￥1,200／コージー本舗

芯の長さ：35mm
一番長い毛：10mm

MIX　中間　黒目上

ドーリーウインク アイラッシュ No.1

お人形みたいな目になれる永遠のスタンダード！

束も芯も長いからオーバーライン代わりに。下を自まつにするなら目の形に合わせて目尻側を切って使うのがオススメ。￥1,200／コージー本舗

芯の長さ：35mm
一番長い毛：14mm

束　中間　目尻

ディーアップ

自まつやまつエク風に仕上がるつけまが充実。まつエクと併用しやすい部分用も人気です♥

ディーアップ アイラッシュ ラッシュボーテ 03

自まつに溶け込んでヌーディーな横長目に

自まつとの境目になる毛が細いから、全然違和感ナシ！ 部分用だからつけま初心者さんでも簡単につけられそう♥ ￥1,200／ディー・アップ

芯の長さ：24mm
一番長い毛：8mm

部分用ふさふさ　やわらか　目尻

ディーアップ アイラッシュ ラッシュボーテ 01

これがすっぴんと言っても余裕で通用しそう♥

部分用で取れにくいからヨレを気にせずに済む♥ 毛が細くて繊細だからまつエクが薄くなったときの補強にも◎★ ￥1,200／ディー・アップ

芯の長さ：24mm
一番長い毛：8mm

部分用ふさふさ　やわらか　黒目上

ディーアップ アイラッシュ Seacret Line ブラウンMIX 923

仕上がりは上品なのにデカ目効果高め！

末広がりの束とブラウンMIXの毛色で上品なデカ目に★ 根元がクロスだからラインが薄くても目力が強まる♪ ￥1,200／ディー・アップ

芯の長さ：24mm
一番長い毛：8mm

MIX　やわらか　目尻

ディーアップ アイラッシュ Seacret Line ブラウンMIX 924

やりすぎない束感で目元を華やかに演出★

太めの束と長めの毛で目がタテに大きく見える♥ ちょいハデだから薄いつけまに抵抗があるコでも使いやすそう♪ ￥1,200／ディー・アップ

芯の長さ：24mm
一番長い毛：8mm

MIX　やわらか　黒目上

ミッシュブルーミン

つけてることを忘れるくらい自然に馴染む毛束が多め。薄過ぎないから目力もばっちり！

ミッシュブルーミン SAEKO プロデュースラインNo.103 フェミニンシアー

自まつげみたいなやわらかさが心地よい♥

カーキっぽい色が新鮮★ 透け感があるからライン控えめのメイクと合いそう♪ 下はマスカラもなしが自然かも。￥1,200／ウエルネスボーテ

芯の長さ：32mm
一番長い毛：9mm

MIX　やわらか　目尻

ミッシュブルーミン SAEKO プロデュースラインNo.105 フレアロング

エアリーな極細毛ふんわり目尻で大人目に

細毛だけど色が黒だから目の存在が際立つ★ ほどよくボリュームがあるから下はマスカラ自まつが相性良し♪ ￥1,200／ウエルネスボーテ

芯の長さ：32mm
一番長い毛：9mm

MIX　やわらか　黒目上

ミッシュブルーミン レギュラーライン No.6 ガーリーフレア

つけ心地は軽いのに目力もくっきり★

つける前は薄めだと思ってたけど、毛の少ない目頭～黒目上の部分も目がパッチリ！ つけ心地の良さにも感動♥ ￥1,000／ウエルネスボーテ

芯の長さ：30mm
一番長い毛：10mm

MIX　やわらか　目尻

ミッシュブルーミン レギュラーライン No.18 ガーリーミックス

自まつと馴染む長さの毛でやわらかい丸目に♥

黒目上の毛が濃いおかげで、自然なまんまる目に。芯が細めの黒だから、ラインを引かなくても目がくっきり！ ￥1,000／ウエルネスボーテ

芯の長さ：32mm
一番長い毛：9mm

MIX　やわらか　黒目上

まつエクの波が来ても姉(お姉さん)の
つけまロードは終わらない♥

ダイヤモンドラッシュ

束〜ふさふさ系まで種類豊富。適度な濃さのものが多いので大人な1枚を見つけやすい♥

ダイヤモンドラッシュ ノーブルeye

しっかり盛れるのに
抜けがあるから重くない

タテにもヨコにも目が広がる！ 束の間に適度なすきまがあるから、ボリューム感があるのに重く見えない♥ ￥1,400／デイコレクション

芯の長さ：26mm
一番長い毛：10mm

MIX / やわらか / 目尻

ダイヤモンドラッシュ クチュールeye

すっぴんをかわいく
見せたいときにも便利

自まつみたい♪ すっぴん風メイクや、まつエクが抜けてきたときに使えそう♥ 下はマスカラなしの方が自然にまとまる。￥1,200／SHO-BI

芯の長さ：32mm
一番長い毛：10mm

ふさふさ / やわらか / 均等

ダイヤモンドラッシュ アーモンドeye

毛が多めでもなじみやすい
ブラウンMIXのつけま

色がやわらかいブラウンMIX♪ 写真は薄く見えるけど肉眼だと外国人風の目に。下マスカラが茶色ならより自然。￥1,400／デイコレクション

芯の長さ：32mm
一番長い毛：10mm

ふさふさ / やわらか / 黒目上

ダイヤモンドラッシュ フレアeye

細く長い毛束で
吸引力のある目元に

細くて繊細なんだけどランダムに太い束があるから目が大きく見える★ 毛が長いから角度を上げすぎない方が自然。￥1,400／デイコレクション

芯の長さ：29mm
一番長い毛：10mm

ふさふさ / やわらか / 均等

ダイヤモンドラッシュ シークレットeye

束が濃いめで形もキレイ
だから遠目でも顔が盛れる

ザ・つけまって感じだけど、つけたときの毛流れがキレイ★ 遠目でも盛れるから写真を撮るときによさそう♥ ￥1,400／デイコレクション

芯の長さ：32mm
一番長い毛：10mm

MIX / やわらか / 目尻

ダイヤモンドラッシュ アリュールeye

ギャル度の高いお姉さん
でも使いやすいデザイン

ボリュームは欲しいけど、やりすぎは嫌って人に向いてる♥ 目頭から徐々に毛が濃くなってくから、なじみやすさも◎♪ ￥1,200／SHO-BI

芯の長さ：34mm
一番長い毛：10mm

MIX / やわらか / 目尻

検証 角度で印象も変わる!

下げめ　標準　上げめ

毛の角度を下げると目が小さく見える。でも雰囲気は大人めに★ しっかり角度を上げた場合、目は大きく見えるけど「いかにも」になるので毛束やメイクの印象で使い分けると◎♥

デコラティブアイラッシュ

カールがキレイと評判！ 芯が長めの商品が多いので、横長目愛好家からの支持率高し★

デコラティブアイラッシュ PLAY GIRL #08

自まつに近い毛質なのに
マスカラなしで盛れる

自まつを増毛したみたいな、ふさふさ感がいい感じ♥ 毛量が多いからマスカラを重ねなくてもまつげの存在感が際立つ♪ ￥1,200／SHO-BI

芯の長さ：30mm
一番長い毛：10mm

ふさふさ / 中間 / 均等

デコラティブアイラッシュ PLAY CHIC #06

理想の生え方に近いから
フルウィッグ感覚で使える

毛の配置が自まつの生え方に近いので、長めの芯を切らずにつけてもなじむ♪ やわらかいカールで優しい雰囲気の目に★ ￥1,000／SHO-BI

芯の長さ：30mm
一番長い毛：12mm

ふさふさ / やわらか / 目尻

デコラティブアイラッシュ PLAY GIRL #02

やわらかいカールで
赤ちゃんみたいな目元に

今回試した中で一番やわらか。その分つけ心地も軽いし仕上がりも自然。ケースからはがすときはピンセットを使うと安心♥ ￥1,200／SHO-BI

芯の長さ：32mm
一番長い毛：12mm

MIX / やわらか / 目尻

デコラティブアイラッシュ PLAY SEXY #07

ツンとした束と長めの芯で
セクシーな横長目に♥

太くて黒い芯がライン代わりになる。束も太いので目頭側を少し空けてつけると自然。長すぎる人は切って使うと良さそう。￥1,000／SHO-BI

芯の長さ：33mm
一番長い毛：10mm

束 / かため / 目尻

デコラティブアイラッシュ PLAY GIRL #04

目頭〜目尻まで自まつが
濃い人風の目になれる！

長いから目頭のはじまりからつけるとバランスよく仕上がる。芯が超やわらかいから目頭ギリギリにつけても痛くないよ★ ￥1,200／SHO-BI

芯の長さ：33mm
一番長い毛：10mm

ふさふさ / やわらか / 目尻

デコラティブアイラッシュ PLAY CHIC #03

目尻にまつエクを足した
ようなふんわり仕上げ♥

毛質はまつエクみたいに細くて柔らか♥ 根元の密度が濃いので、ラインが薄くても目のフレームがくっきりした印象に★ ￥1,000／SHO-BI

芯の長さ：24mm
一番長い毛：10mm

部分用ふさふさ / 中間 / 目尻

20～30代男性85人に聞いた!!

密かに話題となっているアラサー女子に対して、ちょっとだけ首を突っ込んだり突っ込まなかったりする企画。

ココがイタいよアラサー女子!!

Part.5
秋の夜長、夜ふかししないで改めよう

ゆとりとバブルに挟まれ、アラサーにとって生きづらいこの世の中💧　生き抜こうとすればするほどに、周りからはイタいと思われがち…。男性のリアルな意見と自分の年齢を素直に受け入れ、見た目も行動も年相応にシフトチェンジ！

ILLUSTRATION_Ayaka Murasawa
EDIT&TEXT_Kumi Matsuno

テーマ1

SNSを使ってるのに人とのつながりが離れてる件

SNSを開けば結婚&出産報告に家族写真★　対抗するつもりはないのに一歩間違えると見栄なだけ💧　過度にアップせず、適度な距離を保ちたい✧

配信アラサー女子にイタさを感じる！

♥派手めなプライベートを何でもかんでもSNSにあげようとする配信アラサー女子にイタさを感じます。誰と競ってるのか女の格付け感が満載💧　むしろ田舎者臭い。（KENさん／35歳／会社役員）

♥Facebookやインスタで「いいね！」を押しまくったり、海や夕日の写真に「明日も頑張ろう」的なコメントを書いたりする女子。かまってちゃん感が強い！（渉さん／32歳／プロデューサー）

♥タイムラインを開くと、子供の笑顔や子供とお揃いコーデの写真ばかり。子供はかわいいけど、その人の連投に心がザワつく💧（大輔さん／33歳／看護師）

♥混雑する電車内でたまたま見えてしまったある女性のLINE画面★　グループメンバーが女性ばかりなのはいいけど、メンバーみんな、名前の後ろにハートやネコの絵文字がついてた💧　なんかmixiみたい。（y・hさん／23歳／会社員）

♥大量にスタンプ押してフレームつけて、あげくにフィルターもかけた写真をSNSにアップ。学生がやってたらかわいいと思うけど…💧（健さん／38歳／医療関係）

♥インスタのハッシュタグがやたら多くて、しかも長い。読みにくいから「いいね！」もスルー。（ナオキさん／33歳／公務員）

♥詳細も書かずに意味深な写真をアップする人いるけど、正直どーでもいい（笑）。（翔太さん／32歳／会社員）

♥周りの友達との立ち位置の変化で交友関係が狭くなっているのか、メールやLINEが頻繁。若い子はうまくこちら発信で終われるけど、アラサー女性の場合、用件がひと通り終わったら放っておかないとエンドレス！（健太さん／34歳／マスコミ）

テーマ2

見苦しいファッション問題

落ち着きたいけど正直若さに未練があるアラサーファッション問題★　派手すぎない、露出しすぎない、など「××すぎない」をテーマにしてみて

30代なのに服が子供っぽいって…。

♥外出着でキャラTとかキツい。部屋着ならまだ許せるけど…。ギャグのつもりか!?（けーすけさん／28歳／会社員）

♥クラブで働いてるんですが、肌の露出が多い服とかボディーラインを強調した服を着てる女性を見ると引いてしまいます。売れ残り感がすごい！（やすまる／24歳／クラブスタッフ）

♥すれ違ったら振り返りたくなるくらい、違和感がある厚化粧★　アラを隠せていないばかりか、悪目立ちしている💧（田中さん／30歳／消防士）

♥ディーン&デルーカのトートバッグを持っているアラサー女子。（y・hさん／23歳／会社員）

♥慣れてないのにいっつも高いヒールを履いてくる彼女。デート中、何回も足をくじくんだけど、雰囲気が壊れるからムリしないでほしい。若作りしすぎ！（大樹さん／21歳／会社員）

♥見るからに安物の服を着てると顔がかわいくてもなんか残念💧　生地がペラペラなのも×。（純一さん／29歳／IT関係）

♥過去に待ち合わせでセレブみたいなコートを着てきた女性がいた。自分が派手な人好きと思われるので嫌。（祐介さん／39歳／営業）

テーマ3

各地の職場に存在するお局を調べてみた

社会人経験10年選手の私たちに、仕事シーンでのぶりっ子は禁物！　頑張ってる姿がムダにならないためにも、今すぐ自分の行動を見直そう

ホルモンバランスが乱れてるのか突然ヒステリックになる

♥会議の場などで急にヒステリックになる。私情とビジネスをうまく分けてほしい。（亮平さん／34歳／会社員）

♥タイピングがやたらうるさい！（哲さん／23歳／会社員）

♥職場の女性上司は何かにつけて、若手に「ゆとりだからねー」と嫌味ったらしく言う。（みつきさん／23歳／プロデューサーの卵）

♥後輩に対して「自分より前に出るな」感が見えるとイタい。（聡さん／32歳／出版）

♥やたらと上司のご機嫌を取るけど、20代女子社員と対応のされ方の違いに全く気づいてない💧　同期よ、見ていて痛々しいよ。（ヒロさん／30歳／アパレル）

♥目上の人には甘ーい声で話しつつ、後輩女子を陰でいじめている人がいる。（渉さん／32歳／プロデューサー）

♥後輩をいびり倒してる先パイ。仕事がデキても尊敬できない💧（けーすけさん／28歳／会社員）

♥デスクトップ画面が韓流アイドル（笑）。（翔平さん／23歳／建築デザイナー）

♥職場にお客様との電話対応のときだけ、声のトーンが高くなる女性が。友達じゃないんだし、仕事中もきゃぴきゃぴ話すのを見ると頭が悪そうって思う💧（辰弥さん／34歳／公務員）

♥うっかりミス、書類の誤字脱字がやたらと多いなど、新人や若手ならまだしも、社会人経験が長くて慣れてるはずの作業でミスが多いと安心して任せられません。（勇樹さん／28歳／営業職）

♥明らかにムダ話が多くて長い!!　私議途中に雑談するのはコミュニケーションを図るという意味で良いと思うけど、話が盛り上がりすぎて雑談レベルを超えてしまうのは迷惑です。（マサキさん／28歳／会社員）

♥給湯室でのグチが職場内に丸聞こえ💧　内容が社内恋愛のグチだったときは全体が気まずい空気に。（啓輔さん／23歳／現場監督）

♥年下のバイトの話。社員に対して言葉使いをちゃんとしろと言ってるのに、飲み会になると目上の人に対して「あー、ね。」とか「それなー。」とか言う女性。ずいぶんと偉そう💧（勝大さん／33歳／居酒屋店長）

♥同僚に久しぶりに彼氏ができたのは知ってたけど、首筋にうっすらキスマークつけてきてた。見てみない振りしたけど…引いた。（啓二さん／36歳／制作会社）

♥見た目コンサバ系な先パイからの付箋。丸文字とか小さい文字多用してて、残念すぎる💧　キレイな文字でいて欲しかった!!（ユウタさん／26歳／外資系）

♥新人の男を「ボク」と呼んでいるのに一同ドン引き!!　君はマドモアゼルと呼ばれたいんですか？（健之介さん／33歳／広告代理店）

テーマ4

恋愛の場面で一歩引いちゃう件

漠然とした将来の不安を抱えつつ、まず独身の現実を受け止めて♢ そして選ぶ立場以上に選ばれる立場にいることを忘れちゃいけない!!

合コンでやたら収入を聞く女はナシ!

♥相手の収入が気になるのは分かるけど、もう少しATM募集感を隠して!!（ヒミツの中年さん／35歳／会計士）

♥男を学歴や職業で選び、物件と呼ぶな。（恵一さん／31歳／教師）

♥ムダなボディタッチ。（ゴウタさん／23歳／美容師）

♥食事デート中、店員に対して料理や配膳に文句を言う人。この先文句だらけかと思うと、つき合えない♢（渉さん／32歳／プロデューサー）

♥都内の高いコース料理をごちそうしてくれた彼女。静かで雰囲気のいいお店なのに話し声がとても大きく、周りの目が気になった。（大樹さん／21歳／会社員）

♥正直、身なりに気を使ってなさそうな見た目の女性の「自分はモテる」発言★（星児さん／28歳／ミュージシャン）

♥初デートで会計の際におごってもらうのが当たり前、という態度はNG。支払おうとする姿勢とか「ごちそうさま」の一言があると嬉しいのに。（透さん／33歳／公務員）

♥卵焼きが下手な女性は、なんかもったいない。（kazukiさん／28歳／ミュージシャン）

♥「私、お持ち帰りとかムリだからー!」という事前報告。狙ってないし、そんなにかわいくない人が言うから余計目立つ♢（みつきさん／23歳／プロデューサーの卵）

テーマ5

品がなさすぎる行動をまとめた件

油断すると破壊力バツグンの行動が盛りだくさん♢ 自分を客観的に見て、大人としての振る舞いやお酒とのつき合いをしていこう

自転車、もっとエレガントにこげない?

♥毎朝、自転車をこぐスピードが中2の野球部くらい出てる女性を見かける。もっと優雅に、もっとエレガントにお願いします。（健之介さん／33歳／広告代理店）

♥2kgの鉄アレイの幅くらい、脚を開いて座る女性★ 肘はたたむ、膝は閉じる。電車の基本でしょ!!（ツヨシさん／33歳／出版）

♥先パイ社員の腕毛が濃くて引いた。気にしないようにしていても目についてしまうので、キチンと処理して欲しい。（y・hさん／23歳／会社員）

♥食べ方が汚い人には一瞬で幻滅。魚の骨がキレイに取れないなら、俺が教えます!!（ざっきーさん／32歳／飲食店勤務）

♥ファッションや美容をあきらめてしまってる人は残念。女性として既に終わってますね…♢ キレイになる努力は常にしていて欲しいもの!!（KENさん／35歳／会社役員）

♥人前で使う言葉が汚い人は冷めますね。品がナイというか、教養がないというか。多分モテません。（ノブさん／35歳／サービス業）

♥板ガムを3枚は食べてるような、メジャーリーガーばりのクチャクチャ女子。粒タイプを控えめに食べてよ♢（拓也さん／33歳／造園業）

♥飲みすぎたのか、路上で寝ゲロ。若いコなら介抱されてるのを見ても許せるけど…。いい歳して酒グセの悪い女子は見ていて残念!! 彼女や嫁にはしたくないので遊ぶ程度にしかならない♢（一海さん／28歳／ミュージシャン）

♥仕事のストレスのはけ口を、酒とタバコに頼って一人飲み。声をかけて欲しそうな感じもなく、人を寄せつけないオーラが怖い。（けーすけさん／28歳／会社員）

♥酔っぱらって結婚したい話をしまくった挙句、泣き出す。（kazukiさん／28歳／ミュージシャン）

テーマ6

アラサー女子の○○な会話をまとめた件

トークが弾み、自虐ネタ、高い理想論に男遍歴…。楽しいのはいいけど、声の大きさや場所にも注意して♢ 結構、聞かれてた!!

自虐的な発言はあいづちに困る!

♥ウケ狙いのつもりなのか、自分のことを「ババアだから」といったニュアンスの発言をする。「どうせ自分なんか…」や「売れ残りだし」と。いくつになってもひとりの女性だと思うので、控えたほうがいいと思う。（健太さん／34歳／マスコミ）

♥スタバで過去の恋愛を自慢げに話す女性が。周りはその話に全く共感できないし、場の空気がおかしくなるのでやめて欲しい。（田中さん／30歳／消防士）

♥飲み会帰りの女性が「さすがに妥協するべきだよねー、年収600万まで下げようかなー」と言っていた。電車内にいた男性全員が引いてるのを感じた♢（シンジさん／37歳／プログラマー）

♥ラーメン屋にて、アラサー女子と職場の後輩と思われる3人組が。アラサー女子が1カ月で1万円しか使わなかったことを自慢げに大声で話してた。おそらく実家暮らし。（ひろきさん／27歳／会社員）

♥美容に気を遣ってるのはいいけど、度を超えて健康志向が強すぎるのはどうかな♢ 女子同士の会話でも、相手の反応がイマイチなのに気づいてない（笑）。（陸さん／31歳／建築士）

♥タバコを吸いながら仕事相手のダメ出し連発の女性グループに遭遇。「女子会」と言えばかわいく聞こえるけど、会話の内容は全然かわいくなくて、見苦しかった。（辰弥さん／34歳／公務員）

♥姉が最近、若い男のコから「お姉さん」とか呼ばれるってウキウキしてた。単におばさんって呼べないからだと思うけど（笑）。（翼さん／22歳／学生）

♥身の回りに起きたことや仕事のグチなど、話が行ったり来たりしながら話し続けられてもリアクションに困る♢ そもそも話の展開についていくのが大変。（マサキさん／28歳／会社員）

♥今まさに、隣の席でパワースポット巡りの話で盛り上がってる。（ナオさん／35歳／建築）

テーマ7

許されると思ったら大間違いな件

20代なら許される行動もアラサーの場合、周囲は冷ややか。行動を見極め自分に磨きをかけよう

過剰な「やばーい、かわいーー♥♥」

♥赤ちゃんや犬を見たときの「かわいいー♥」。過剰じゃね!?（みつきさん／23歳／プロデューサーの卵）

♥旅行先での出来事。女性グループに写真を頼まれ、1、2枚撮ったあとに光や角度を細かく指定され、さらには全員の立ち位置まで変えて10枚以上撮影。さすがに参りました♢（アルプスさん／22歳／学生）

♥若い女子店員への当たりが強く、偉そう。あなたの食べ方のほうがヒドイ。（竜二さん／33歳／IT関係）

♥飲み会が始まったとたん「お金ないの」発言。じゃあ来んなよ!!（健之介さん／33歳／広告代理店）

♥気を遣って「テレ東の女子アナっぽい」と褒めたのに、「菅野美穂に似てるって言われたことがある♪」と、自信を持って言われた。（和也さん／37歳／金融関係）

テーマ8

若い頃の感覚を引っぱりすぎてる件

若いコたちの感覚を取り入れるのはアリだけど、昔の自分を引きずるのは禁物★ 何でも「年相応」にこなしたい♥

「年相応」って言葉、知りません?

♥30代で自家用車の車内が「こんにちはネコちゃん」のキャラ仕様。正直ダサすぎです!!（正樹さん／29歳／web広告）

♥バッグの中身がピンク。もしくはプリンセス系♢（良太さん／34歳／広告代理店）

♥ファッションをマネしたり憧れたりする対象が若すぎることに気づいてない♢ 自分より一回りも年下の芸能人やモデルをマネした結果、若作りに見えてる人のほうが多い★ マネするならうまく取り入れて!!（誠さん／33歳／会社員）

♥アラサーで本気で天然でKYな人! 何年生きてきたんですか?と問いたい♢ 天然キャラが許されるのは学生までです!（kazukiさん／28歳／ミュージシャン）

♥イキりながらiPadをいじるおばさん。（圭介さん／23歳／研修医）

♥約束をドタキャンしたり、待ち合わせの時間に遅刻したりする人は全てがだらしないと思っちゃう。（篤人さん／35歳／営業職）

＼アンケートに協力してくれた男性のみなさん／

ざっきー／32歳／飲食店勤務

渉さん／32歳／プロデューサー

勝大さん／33歳／居酒屋店長

誠さん／33歳／会社員

健之介さん／33歳／広告代理店

Kazukiさん／28歳／ミュージシャン

星児さん／28歳／ミュージシャン

けーすけさん／28歳／会社員

マサキさん／28歳／会社員

一海さん／28歳／ミュージシャン

大樹さん／21歳／会社員

アルプスさん／22歳／学生

みつきさん／23歳／プロデューサーの卵

啓輔さん／23歳／現場監督

やすまるさん／24歳／クラブスタッフ

産むのも人生　産まないのも人生

出産後クラブ♥

けいこ部長

シルバーウィーク人によって最大で9連休♥

Part.6 夏の軍資金、残ってますか？

専属モデル（31歳／滋賀県）
既婚・息子1人・娘2人
けいこ

第20回 ママのオータムジャンボ!!　秋のオススメ行楽スポット♥

今年は6年ぶりにシルバーウィークが到来するので、夏が終わっても遊ぶ時間はまだまだたっぷり♥　子連れのお出かけは何かと大変だけど、子供の笑顔が見られれば大満足　秋のお出かけの参考にしてね

EDIT&TEXT__Kumi Matsuno

※注：ママ目線memo内の情報はすべて編集部調べです。詳細は各スポットへお問い合わせ下さい。このページの価格は断りのある場合をのぞき、税込みです。

体験＆ふれあいで学ぶ！

神奈川県　アンパンマンの世界にふれて子供は大興奮！
横浜アンパンマンこどもミュージアム&モール♥

目の前で見られるショーに工作や紙芝居のイベント、キャラクターとのふれあいタイムなどアンパンマン好きの子供にとっては夢の世界♥

Recommend!
主婦（31歳／埼玉県）既婚・息子1人・娘1人
中出真菜さん

ママ目線memo　♥入場料：1歳以上1,500円（モールは入場無料）♥授乳室：あり♥おむつ交換台：あり♥ベビーカーレンタル：なし♥ベビーフード：調乳機、電子レンジあり♥食品アレルギーについて：店舗により低アレルゲンメニューあり

Tooykrub / Shutterstock.com

太陽と緑がいっぱいの ふれあい牧場
雪印こどもの国牧場

千葉県　男のコが喜ぶ人気ヒーローが勢ぞろい！
東映ヒーローワールド♥

歴代のヒーローものの映像やスーツの展示があるため、パパも一緒に楽しめる♥　アトラクションやプレイランド、お土産コーナーが大充実✧

Recommend!
芸能プロダクション運営（28歳／千葉県）バツイチ独身・息子2人
鈴木愛美さん

ママ目線memo　♥入場料：当日券大人1,400円、子供1,000円（3歳未満は無料）♥授乳室：※1♥おむつ交換台：※1♥ベビーカーレンタル：※1♥ベビーフード：※1（※1イオンモール幕張新都心内にてサービスあり）

東京都　子供の成長をリアルに感じられる✧
キッザニア東京♥

体験できる仕事やサービスは90種類以上で、楽しみながら社会のしくみを学べる✧　アクティビティの対象年齢は3〜15歳だよ

Recommend!
正看護師（35歳／愛知県）既婚・娘2人・息子1人
土屋きよかさん

暑すぎず行動しやすいのでオススメ。ソフトクリーム作りの他に消防士、モデルも体験して楽しんでたよ

ママ目線memo
♥入場料：大人1,850円＋税、園児3,450円＋税（プランにより異なる）♥授乳室：あり♥おむつ交換台：あり♥ベビーカーレンタル：なし♥ベビーフード：粉ミルク、ベビーフード無料提供あり、申請すれば持参OK♥食品アレルギーについて：HPに掲載あり

神奈川県　名物ソフトクリームは食べる価値あり！
雪印こどもの国牧場♥

2歳から乗馬できるポニー牧場、うさぎやヤギとふれあえる動物園に乳搾り体験など、自然や動物とふれあえる広大な施設✧

Recommend!
主婦（29歳／東京都）既婚・娘1人・息子1人
谷 和香さん

ものすごく広くて1日遊んでも回りきれなかった！　自然がいっぱいで乗り物も豊富だから飽きないよ✧

ママ目線memo
♥入場料：施設により異なる（別途こどもの国入園券大人600円、3歳以上100円あり）♥授乳室：3カ所♥おむつ交換台：あり♥ベビーカーレンタル：1回300円♥ベビーフード：こども動物園にお湯ポットあり♥食品アレルギーについて：お問い合わせ下さい

テーマパークで遊ぶ！

東京都　アンパンマンのプールに子供は大はしゃぎ
東京よみうりランドのプールWAI♥

プール施設までゴンドラに乗るので入場から楽しめる上に、流れるプール、幼児用の滑り台もあり子供も満喫✧

Recommend!

ママ目線memo　♥入場料：プール＋遊園地／大人2,900円、子供1,900円♥授乳室：あり♥おむつ交換台：あり♥ベビーカーレンタル：1台1,000円（遊園地内）♥ベビーフード：お湯あり♥食品アレルギーについて：お問い合わせ下さい

Pornsak Paewlumfaek / Shutterstock.com

THE AMAZING ADVENTURES OF SPIDER-MAN

東京都　全部レゴなんて信じられないくらい！
レゴランド・ディスカバリー・センター東京♥

4Dシネマや乗り物が充実し、レゴで再現した東京の街のジオラマは圧巻。レゴで自由に遊べる施設は冷房完備なので休憩に

Recommend!

ママ目線memo　♥入場料：当日券2,200円（3歳以上）♥授乳室：あり♥おむつ交換台：あり♥ベビーカーレンタル：なし（デックス東京ビーチで無料レンタル）♥ベビーフード電子レンジあり♥食品アレルギーについて：お問い合わせ下さい

大阪府　親子で楽しめるアトラクションあり！
ユニバーサル・スタジオ・ジャパン®♥

実は"大人が退屈しない"子供向けアトラクションが充実★　天気に左右されない室内アトラクションを利用するママ多数！

Recommend!
歯科医療事務育休中（31歳／東京都）既婚・息子1人
古橋綾香さん

秋の大阪は空いてるからか、色々な予約が取りやすくてgood✧　プチ旅行の感覚で大阪観光も楽しめたよ！

ママ目線memo
♥入場料：パスにより異なる♥授乳室：あり♥おむつ交換台：あり♥ベビーカーレンタル：1台1,000円♥ベビーフード：ベビーフード販売あり、お湯・電子レンジあり♥食品アレルギーについて：店舗により低アレルゲンメニューあり

Helga Esteb / Shutterstock.com

秋はエースの誕生日があるので、ミッキーに会いに毎年ミラコスタに泊まってるよ　今年もその予定♥

Recommend!
アクセサリーデザイナー（31歳／東京都）既婚・息子1人
HIKARIさん

ママ目線memo
♥入場料：パスポートにより異なる♥授乳室：あり♥おむつ交換台：あり♥ベビーカーレンタル：1台700円♥ベビーフード：粉ミルク、ベビーフード販売あり、お湯・電子レンジあり♥食品アレルギーについて：店舗により低アレルゲンメニューあり

千葉県　一年通してハロウィンが一番人気！
東京ディズニーリゾート♥

人気イベントだけあって一番混む時期だけど、子連れへのサービスや配慮が高く、親子で行っても楽しめるのが◎。

温泉でまったり♥

東京都　日帰りでも宿泊でも温泉を楽しめる♪
大江戸温泉物語♥

温泉はもちろん、子供はお祭り気分を満喫し、大人は湯上がりにお酒も楽しめる♪

ママ目線memo　♥入場料：大人2,480円（昼間、時間帯により変動あり）、小人一律1,000円（4歳未満無料）♥授乳室：あり♥おむつ交換台：あり♥ベビーカーレンタル：※2♥ベビーフード：※2♥食品アレルギーについて：※2（※2：お問い合わせ下さい）

近場で温泉といったらココ♪　都内にいながらプチ旅行気分が味わえる

Recommend!

各地　家族みんなで日々の疲れを癒すとき✧
温泉♥

子供が好きなアトラクションはないけど、のんびり時間を過ごせる贅沢さや家族との時間が宝物✧

Recommend!

川湯温泉は子供たちがずっと遊べる温かい川なのでオススメ♥

姉ageha特別編集

キレイもアクティブもリラックスも、24時間堪能したい、
姉世代の読者に向けたアダルトでプチ贅沢なハワイ本♡

欲ばりハワイ 2015-2016

定価980円(税込)

好評発売中!!

contents

誰と行っても楽しみ尽くす!!
4泊6日満喫コース決定版!!

さやかがナビ 彼との距離が縮まる6日間
莉菜がナビ 女のコ同士で流行スポットを回る6日間
佳那恵がナビ 両親とゆったり贅沢に過ごす6日間

やっぱりハワイはブランド天国!!
オアフショッピングガイド

おこもり、ロミロミ、贅沢ディナーetc.
ワンランク上のホテルでやりたい25のこと

定番パンケーキから進化形スイーツも
最旬グルメ&スイーツを制覇!!

絶対ハズさないアイテムだけをチョイス!!
女子ウケみやげ♥

水着は現地調達がマスト!!
人気Bikini Address

荒木さやかがナビゲート♥
大人のハワイ NIGHT SPOT

火山や渓谷、クジラ、星空…
そこでしか体験できないものを求めて
離れ島へ

旅先の解放的な気分で癒し効果倍増♥
癒されスパでデトックス

日本でもハワイ気分を満喫
日本でハワイを楽しむ SPOT21

さやか・莉菜・佳那恵、旅慣れてる3人の
Carry Bagの中身

秋の行楽シーズン、
行き先が未定の人は
この本持って、ぜひハワイ♥

Aloha〜♪

お求めはコチラから♥

medias株式会社 ☎03-6265-8581

姉 ageha が今、話題のあの人にラブコール❤

姉的 power push artist vol.3

**SPEEDのボーカル2人が
新ユニット『ERIHIRO』として始動✧
ユニット結成までの経緯、歌うことへの情熱、
そしてお姉さんになった2人の美容へのこだわりまで
盛り沢山の内容でお届けします！**

PHOTO_Satoshi Ohmura　HAIR&MAKE_Izumi Okada (KiKi)
STYLING_Kei Shibata　TEXT_Midori Sasaki

PROFILE❤
ボーカル＆ダンスグループ『SPEED』のメインボーカル、ERI＝今井絵理子（31歳）とHIRO＝島袋寛子（31歳）による、エレクトリックダンスミュージックをメインとした新ユニット★ 30代になり大人の魅力を増した2人の歌声は必聴♪

『Stars』は新しい2人の挑戦が詰まった曲♪

―ユニット結成の話はいつ頃から？

ERI　去年TBSの『UTAGE!』という番組に2人で出演させてもらって、そこからですね。なんか2人でやりたいねって。

HIRO　久々に2人で歌ったら、すんなり声が重なって心地良くて、「楽しいねえ♪」って。

ERI　ご飯食べながら「こういうのやりたいね、ああいうのやりたいね」って話をして。

HIRO　自分たちが面白いと思うことをやりたいねって。それから1年ぐらいかけて、ちょっとずつこうして形になった感じですね。

ERI　SPEEDの場合は背筋をピーンと伸ばすようなSPEEDらしさがあるんですけど、ERIHIROは、自由に自分の歌いたいスタイルで歌っていて、そういう意味でも色々な挑戦ができるユニットですね。

―レコーディングではお互いの成長を感じたりしましたか？

ERI　ありましたね。リズムの取り方が変わったなとか。スキルがきちんと向上してるなあ、HIROたん頑張ってるなあ、私も頑張らなきゃなあという気持ちにさせられました(笑)。

HIRO　表現の幅が広がってるなあって感じた。声の温かさだったりとかもそうだし、そこには経験がやっぱり詰まっているんだなと。『Stars』には新しいERIちゃんの歌声が込められてると思うんですけど、私はあえてちょっとSPEEDっぽく歌ってる部分とかもあるんですよ😊

ERI　そうだよね、後半とかね。

HIRO　久しぶりにスカーンと地声を使ったりして、「SPEEDっぽいね！」って言って(笑)。その感じがどうなるかなと思ったら、一曲に収まったときに予想以上に面白かった！

―30代になって、音楽や歌との向き合い方は変わりましたか？

ERI　私は、より真剣になりましたね。前は自分が気持ち良ければそれでいいやとかあったんですけど、今は客観的に聴けるようになって、ここはもうちょっとこういうニュアンスがいいのかなとかすごく真剣に深く向き合ってます。

HIRO　私は自由になりましたね。ソロ活動を通して様々なジャンルの楽曲に触れ合ったことで、自分の中に引き出しが沢山できてスペースも広がって。その中でどういう歌い方をしたいか、欲求に素直でありながらもちゃんとコントロールできるようにもなってきたというか。「30代は楽しくなるよ」とはよく言われていたんですけど、

ERI HIRO

その意味がわかってきたかもしれない。
ERI　私は丁寧にひとつひとつのことをやっていくことに楽しさを感じてるかな。大変なこともあるけど、それを乗り越えた先にまた楽しさが待っているというか。
HIRO　ERIちゃんと私って物事の見方とか感じ方とか全く逆で、表現方法も違うんですよ。それが面白くって。ベースは結構同じこと言ってたりするんですけど。それでも、ぶつかりはしない。お互いやりたいことを出し合って、どっちでいこうか話し合える、それもいい感じなんですよ。
―昔からそういう感じだったんですか？
ERI　昔より今のほうがスムーズかもしれない。性格変わったよね？
HIRO　って、みんな言うの(笑)。
ERI　昔はもう少しナイーブだったかもしれない。最近一緒にいるとO型かな？　みたいな
HIRO　今だって繊細だよ。まだ繊細(笑)。
ERI　大人になって、徐々にいい感じに肩の力がすっと抜けたなあと思って♥
―では、最後に今後の展開は？
HIRO　アルバム作りたいですね！
ERI　楽しみながら、ゆる～いスタンスでね。
HIRO　ライブとかみんなで楽しむ場所が作りたいから、そのためにも曲がないとね♥
ERI　ライブのためにもまず曲だね！

Q1 美容のためにやっていることは？

筋トレアプリでワークアウト（ERI）
1セット7分とかで終わる筋トレアプリを使ってお家でエクササイズ。

むくみ予防にSKINSを履いて寝る（HIRO）
運動効果を高めるスポーツ用の着圧ウエアなんですけど、脚が疲れているときはこれのタイツを履いて寝ます♥

Q2 使ってみてよかったコスメは？

イヴ・サンローランのオールージュ ユイル（ERI）
塗ったあと肌がふっくらします。高いけど高いだけある美容オイル。

HANSKINのシートマスク（HIRO）

Q3 オススメのデトックス法は？

濃い塩湯（HIRO）
「粗塩1kgをバスタブに入れて入浴」っていうのを3日間やるとすごいデトックス効果が。1日目とかすごく深い眠りに入ります！　ただ、ものすごく強いので体力に自信がある人向け。それと結構疲れちゃって翌日に支障が出るので、連休とかにやったほうがいいかも

Q4 悩んだときはどうしますか？

とりあえず寝る（ERI）
その時は一大事のように感じても、もしかするとすごくちっちゃいことで悩んでいるんじゃないかと思うことが多々あるので。広い視野で考えて「時間がなんとかしてくれるよ」とか、そういった気持ちで過ごすようにして、「まぁまぁまぁ、寝よ」みたいな

Q5 落ち込んだときの復活法は？

好物のエビを食べる（HIRO）
私の場合、好きなものに触れればすぐに元気になれます♥　だから好きな物を食べたり、沖縄の海を見に行ったりとか。あと少女漫画が好きなので携帯アプリで少女漫画読んでキュンキュンしたりとか、共感して泣いたりとか、とにかく好きなことをする！

Q6 子供の頃好きだった漫画は？

『こどものおもちゃ』（HIRO）
タレント養成所に通ってる頃、夢中になって読んでました。羽山クンがかっこよくて　主人公がERIみたいだな～って思ってた。もう少し大きくなってからは源氏物語を描いた『あさきゆめみし』。休みの日はカントリーマアム片手に漫画を読んで過ごすのが10代の定番だったなあ

Q7 最近ハマってることは？

ドッジボール（ERI）
子供がドッジボールのクラブに入っていて、ママさん大会が年に3回くらいあるんです。この間、初めて参加させてもらったらガンガン当てられてボロ負けで、それがすごい悔しくて　この後ろ姿はちょっと息子に見せられないと思って、いま毎日練習してます。壁打ちで、アタックの練習を(笑)。

Q8 今一番欲しいものは？

ワンピースがいっぱい欲しい（HIRO）
今までパンツしか履かなかったんだけど、最近になってようやくスカートを履き出したんです。でも数がまだまだ少ないからいっぱい欲しいな♥

Q9 沖縄のオススメスポットは？

美らSUNビーチ（ERI）
"ちゅらさんビーチ"は空港のすぐ近くにあってしかもすごくキレイですよ！

勝連城跡（HIRO）
首里城だけじゃなくいろんな城跡に行ってほしい！　高台から見渡すとまた違った沖縄の風景を味わえますよ。私のお気に入りは勝連（かつれん）城跡

Q10 最近ハッピーだったことは？

HIROと20年経っても一緒に歌えること（ERI）
養成所時代から考えたらもう20年以上も一緒にいるんですけど、それだけ長いつき合いでも「一緒にいられてハッピーだな」って思えるのって、なかなかの存在だよなって思う♥

INFORMATION『Stars』

通常盤 CD
¥1,296（税込）
SONIC GROOVE

初回限定盤 CD+DVD
¥1,944（税込）
SONIC GROOVE

キャッチーなメロディと切ない歌詞に注目♪
アーティストのサウンドプロデュースを数多く手がける新世代プロデューサー、DJ'TEKINA//SOMETHINGが全面的にプロデュース♪　本格的かつキャッチーなEDM作品に仕上がってるよ✧　20年以上の絆が築く2人の絶妙なハーモニーに、思わず聴き惚れる♥　初回盤のDVDにはMVとメイキングを収録★

2015.8.26 ON SALE

姉ageha 9月号

PUBLISHER
谷 光正

ADVERTISING MANAGERS
阿久津好治、小山田憲生、長田幸恵、今井健太

CHIEF EDITOR
後藤文江

SECRETARY
北村幸子

EDITOR
栗山アンナ

DESIGNERS
澤田むつみ、古川敦子(アトムスタジオ)、slash、竹内良太、高橋奈々絵(meets)、市原茂幸、近藤彩子、Ark design、midoriya、神田秀樹、鈴木麻衣子、八幡晶子、中西佑美、fish

ASSISTANT EDITOR
大内のぞみ

[お問い合わせ]
広告/03-6265-8581　編集/03-6265-8583　info@mediasjp.com

発行/medias株式会社
〒156-0042　東京都世田谷区羽根木1-21-1

発売/株式会社主婦の友社
〒101-8911　東京都千代田区神田駿河台2-9

発売日/2015年8月7日

※本誌内の価格表示は、断りのある場合を除き、すべて税抜の本体価格となります。

買っていただきましてありがとうございました♥

だんだん涼しくなってきました♥

次号は2015年10/7(水)発売です♥

♥撮影協力店リスト♥

あ

R&E
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5016

アナ スイ コスメティックス
0120-735-559
annasui.com

ENVYM
東京都渋谷区道玄坂1-19-12 道玄坂今井ビル8F
03-6820-7910

伊勢半
03-3262-3123

ヴェニスの商人 銀座本店
東京都中央区銀座4-1 西銀座デパート1F
03-3566-4047

ウエルネスボーテ
048-532-2000
http://miche-bloomin.jp/

EGOIST ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-3358-3570

SBY 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-8F
03-3477-5163

ESPERANZA ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿4F
03-3341-6150

エテュセ カスタマーセンター
0120-074-316

Ober Tashe 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-6F
03-3477-5023

お世話や
http://www.osewaya.jp/

か

Qoo
東京都渋谷区神宮前4-3-15 Tokyo Central 表参道515
03-6804-2201

Grandedge 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-3F
03-3477-5081

CLAYD JAPAN マザーアース・ソリューション
03-6450-5559
http://www.claydjapan.com/

Koh Gen Do 江原道(こうげんどう)
東京都港区麻布十番3-1-6
0120-700-710

コージー本舗
03-3842-0226

コーセー
0120-526-311

小林製薬お客様相談室
0120-5884-06

さ

ザ・ボディショップ
東京都千代田区紀尾井町3-6 紀尾井町パークビル6F
03-5215-6160

サンロール
愛知県名古屋市中区錦1-7-27 三同ビル錦6F
052-222-3611
http://www.sunrole.jp/

資生堂インターナショナルお問い合わせ先
0120-30-4710

資生堂お問い合わせ先
0120-30-4710

sugar&Jewels
025-228-4747
http://sugar-net.com/

SHO-BI
03-3472-7896

ジルスチュアート　ビューティ
0120-878-652

スージー ニューヨーク ディヴィジョン
03-3262-3454

スピンズ
0120-011-984
http://www.spinns.jp/

セシルマクビー ルミネエスト新宿店
東京都新宿区新宿3-38-1 ルミネエスト新宿B1F
03-3352-3661

た

TAKARAYA 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-B1F
03-3477-5017

DaTuRa 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-2F
03-34777-5059

ディーアール(ベリサム)
03-5574-8870

ディー・アップ
03-3479-8031

デイコレクション
042-788-2882

DAZZY Store by dazzy
03-5422-8818
http://dazzystore.com/

Delyle NOIR 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5053

DURAS
東京都渋谷区千駄ヶ谷4-12-9 ブルースカイ千駄ヶ谷1F
03-5772-8756

Doll Kiss 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-3F
03-3477-5139

は

Bye Bye
03-3408-2771

パナソニックお客様ご相談センター
0120-878-365
http://panasonic/beauty/

BARAK 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5010

原宿シカゴ 神宮前店
東京都渋谷区神宮前4-26-26 第1谷村ビル
03-5414-5107

バロックジャパンリミテッド
(Avan Lily,rienda)
03-6730-9191

For my darling
03-6370-0575
http://formydarling.net/

ま

M・A・C(メイクアップ アート コスメティックス)
03-5251-3541

ら

ラグラスマート 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-7F
03-3477-5135

RASVOA 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-4F
03-3477-5038

リエディ
06-6214-3503
http://www.galstar.jp/

RESEXXY 渋谷109店
東京都渋谷区道玄坂2-29-1 渋谷109-7F
03-3477-5098

LIP SERVICE
03-6433-5785
http://lipservice.jp/

ROYAL PARTY
03-6825-9595
http://www.royalparty.jp/

わ

one way
03-5474-1211

旬なニュースやトピックスをもれなくキャッチ★

INFORMATION

誌面に登場したショップや生活に役立つ嬉しいアイテムをピックアップ✧ 桜井莉菜の来店情報もあるよ♪ 最新情報を手に入れてみんなと差をつけよう

PHOTO_Kazuki Yayama (BIEI) [No.03]、Yoshinobu Bito [No.06 Lip gloss]、Nobuyuki Sasaki [No.06 BBcream]

03 Delyle NOIRに桜井莉菜が来店♥

8/22（土）Delyle NOIR 福岡天神コア店、9/12（土）Delyle NOIR 心斎橋OPA店で、桜井莉菜来店イベントを開催するよ♪ イベント当日、Delyle NOIRの商品をお買い上げの方全員と、記念撮影会を実施♥（アクセサリーは除く） 公式LINEをチェックしてね★

問Delyle NOIR
☎03-6415-6900
HP：http://delyle.lp/
LINE ID:@delyle.noir

01 日本に1台しかないDJブース付きの67人乗りパーティーバス!!

P43と裏表紙の背景に写っている日本に1台しかないハマーバスは今TVでも話題沸騰中★ 個人での貸切もOK!! 現在、麻布十番CLUB ELE TOKYOとコラボして毎週末渋谷⇄六本木を運行中。無料で乗車できるよ。詳細はHPをチェック!!

問ファイブリッチ株式会社
☎03-3505-1301
HP：http://hummer-party-bus.com/
mail：hummerbus.party@gmail.com

02 AM5:00まで営業してる新宿歌舞伎町のエキゾチックなラウンジバー★

P91でHIKARIさんが撮影で訪れたのが、インド･中近東をイメージしたラウンジバー、クリシュナ✧ お酒は100種類以上、エスニック料理も約40品とメニューが充実してるよ♪ ペット同伴でも利用できる♥

問ラウンジバー クリシュナ
☎03-5287-2561
HP：http://krishuna.com/

06 アラサー女子の贅沢NEWコスメ✧

極上美容成分たっぷりでカバー力バツグンな、1本8役の“無敵肌”BBクリーム。開けると光るLED付きリップグロスで魅惑のsexyリップに♥

問株式会社dazzy
☎03-3456-3737 HP：http://dazzystore.com/

05 ハリ不足やキメの乱れなど肌の悩みに◎

レーザー技術で若々しく明るい印象の肌に導く美顔器「トリア・スキン エイジングケアレーザー」♥ これでお肌の悩みとおさらば

問トリア・ビューティ お客様サポートセンター
0120-917-380 HP：http://www.triabeauty.co.jp/

04 美肌菌で美人になる方法を学んで自分史上最高の美肌に♥

美容業界で大注目の「美肌菌」は、みんなの顔の表皮に存在する美肌の元★ 間違った洗顔法やスキンケアで「美肌菌」を殺す前に、この本で本当の美肌を手に入れよう♪

問株式会社双葉社
☎03-5261-4827
HP：http://www.futabasha.co.jp/

09 新宿ルミネエスト店オープン&ニュースペーパー配布中♪

さやかと佳那恵がメインモデルのニュースペーパーは店舗でもらえるよ♪ 8月28日(金)に新宿ルミネエスト店がオープン★ 先行発売アイテムやノベルティもあるよ♥

問RESEXXY 渋谷109店
☎03-3477-5098
HP：http://resexxy.com/

08 にじまないのにお湯でツルンとオフできる

Barbieとコラボした「アミュレットドーリーマスカラ」♥ 育毛成分を含むまつげ美容成分が入っているので、まつげケアもOK★ つけまつげ、まつエクにも使えるのが嬉しい✧

問Le Ciel
☎03-5777-1125
HP：http://www.dreaminlash.com/ec/

07 自分の天職が見えてくるライフワークのヒント本だよ♪

好きなことを仕事にして稼ぐためのヒントを紹介。才能を収入にする方法やネガティブシンキングの解消法も書かれてるよ✧ Apple iBooks Storeにて期間限定無料DL開催中!

問マネジメント＆ライツ合同会社
☎050-3736-1163
HP：http://10shoku.jp/

12 くるくるまわってオイルカット◎♪

ティファールから自動調理器「アクティフライ」が好評発売中★ 「揚げる」「炒める」「煮込む」がこれ1台で可能なので、忙しいママにぴったり

問ティファールお客様相談センター
0570-077772 HP：http://www.club.t-fal.co.jp/

11 Disney mobile DM-01G登場♥

©Disney

「ミッキーウィンドウカバー」を使うと着信やメール受信を、キャラクターたちがウィンドウ上にかわいいアニメーションでお知らせしてくれるよ♪

問NTT ドコモ（ドコモ インフォメーションセンター）
0120-800-000 HP：http://u111u.info/mEhB

10 アカデミー賞最多受賞作「バードマン」のDVDが9/2(水)発売

スター俳優リーガンは「バードマン」以降ヒット作に恵まれず、失意の中から再起を決意。様々な問題が押し寄せる中、ブロードウェイの舞台を成功させることができるのか!?

問株式会社キャノンボール
☎03-6268-8739
HP：http://www.foxmovies-jp.com/birdman/

Ayumi Hamasaki

いつか、ayuの歌声で、今年の夏を思い出せるように。

8.5 NEW ALBUM RELEASE

EDIT&TEXT_
Yuriko Isayama

今年4月にデビュー17年目を迎え、16枚目となるオリジナル・フルアルバムをリリースしたばかりのayu。早くもこの夏、第二弾となるニューアルバムを8月5日にニューリリース！ ayuの大ファンゆんころが一足先に楽曲を先聴きレポート♡ さらに、ライブレポートもお届けします♪

8月5日、今年2作目となるアルバム〝sixxxxxx〟をリリース

仲間由紀恵さん主演のNHKドラマ「美女と男子」主題歌としてオンエア中の「Step by step」や夏らしい爽やかさと切なさを携えたPOPチューンなどの6曲を収録。DVD/Blue - rayにはvideo clip+making clip（計6映像）を収録。

6つの〝S〟がつむぐ夏のラブストーリー

ayuの曲を聴くだけで、そのとき吹いてた風の匂いとか、流した涙の味とか、ドキドキした気持ちとかが鮮やかに蘇るんです。今回ニューリリースされる6曲は、どれも雰囲気の違うナンバー。1曲目の「Step by step」は前向きになれる明るい曲。2曲目の「Summer diary」は恋に落ちて、胸が高鳴って、隣にいたくて…、恋したときの切なくてキュンとした気持ちが詰まったナンバー。3曲目の「Sayonara feat. SpeXial」は台湾のボーイズグループSpeXialとのコラボ曲。悲しい歌詞なのにアップテンポでカッコよくて引き込まれます。4曲目の「Sorrows」は静かなんだけど、力強くて美しい曲。悲しみから立ち上がる強さをもらえます。5曲目の「Shape of love」は愛することの尊さを気づかせてくれる曲。ayuの透明感のある声が胸に響きます。6曲目は「Sky high」。6曲続けて聴くと、ストーリーが見えてきて、ショートムービーを見てる気分に。いつも前向きに生きていて、恋をして、ときに傷つきながらも愛することをやめない、そんな女性の姿がメロディーにのって浮かんできました。

専属モデル（25歳／東京都）
独身・子供なし
小原優花

ayuを愛して10年以上の25歳。去年のayuのカウントダウンライブではサインボールをキャッチ♪

ayuも出演予定♡ a-nation stadium fes.

大阪 2015年8/22(土)、23(日)
@ヤンマースタジオ長居
開場13:00／開演15:00

東京 2015年8/30(日)
@味の素スタジアム
開場13:30／開演15:30

9/29より12年ぶりとなるファンクラブツアーをスタート!

Official WEB http://avex.jp/ayu/

LIVE REPORT 「真夜中のサーカス」

＼親子2世代、ayuの大ファン♪／

主婦（25歳／東京都）
独身・娘1人
松岡明理さん

——一つの時代が終わるのを僕はこの目でみたよ。だけど次が自分の番だってことは知りたくなかったんだ。「Duty」で幕を開けた横浜アリーナでのライブ。この曲を最初に持ってきた意味が最初はわからなかったけど最後にはわかった。「Microphone」「GAME」「WARNING」などのアップナンバーから「HAPPY ENDING」、「Last minute」「A Song for ××」「forgiveness」とバラードへと移行し会場中が聴き入る中〝時代は変わるが変わらないものがここにある〟というayuのメッセージが！ そして「immature」「evolution」と懐かしく大切な曲が続き「Mirracle World」では海賊船にAマークの旗を掲げたayuの姿に新たな決意を感じて体中が痺れました。ラストの曲は「MY ALL」。あなたのことを守っていきたい、あなたに夢を見せたいと涙して歌うayuを前に、温かい気持ちがこみ上げてきた。努力している人って何度でも立ち上がるんだな、心からの美しい言葉を紡げるんだなって感動しました。

命綱なしの空中パフォーマンス、プロジェクションマッピングの演出など、片時も目が離せませんでした。

RIVALAND

まだ間に合う褒められる夏

お嬢様酵素 KOUSO × 姉ageha

限定特別セット

LOVE & BEAUTY

お申込みは、このハガキからが一番お得！

送料無料

お嬢様酵素

720ml

＋

NEW

植物発酵エナジードリンク

お嬢様聖水

2本

1缶 190ml

毎日の美容健康目的はもちろん！
仕事中のリフレッシュやここ一番の頑張りどころにも！
デート前や夜遊び前の速攻美容&回復のキメドリンク！

通常 5,130円(税込)を今回に限り

送料無料 3,990円(税込) ＋ 1本ご購入につき「お嬢様聖水」2本をプレゼント！

株式会社リバランド 〒510-0218 三重県鈴鹿市野町西3丁目1-6

キリトリ線

こちらより切り取ってください。

こちらより切り取ってください。

キリトリ線

郵便はがき

料金受取人払郵便

白子局
承認

2220

差出有効期間
平成28年7月
10日まで
（切手不要）

5100290

三重県鈴鹿市野町西3丁目1-6

株式会社 リバランド

『お嬢様酵素×姉ageha特別セット』係

フリガナ（必須） お名前
ご住所 〒 －
お電話番号（必ずご記入ください） － －
メールアドレス

●ハガキ投函後約7～10日後の発送となります　※ご変更点がある場合は空白にご記入ください
●お支払方法は、お届け商品に請求書を同梱する安心･簡単なコンビニ支払でお願いしております。

お嬢様酵素720ml 通常価格5,130円(税込)のところ
キャンペーン価格 3,990円(税込)『送料無料』
＋1本ご購入につき「お嬢様聖水2本」プレゼント!

ご注文数量　　本

ダブルチャンス! 今回3本以上のご注文でさらに（約2,000円相当）
ダイエットスープパスタ6食分をプレゼント!

POST CARD

52円切手を貼ってください

156-0042

東京都世田谷区羽根木1-21-1 亀甲新は66
メディアス株式会社

お姉さんアゲハ 2015年9月号 行き

希望プレゼント番号 1 （　　　）
希望プレゼント番号 2 （　　　）
希望プレゼント番号 3 （　　　）

クリアラストプレゼントに
□ 応募する
□ 応募しない

フリガナ

お名前

ご住所 〒

TEL

電話取材 OK NG

MAIL

姉agehaからメルマガを配信しても OK NG

年齢

歳

未婚 既婚

ご職業（業種を詳しく教えてください）

あなたの家族構成は?

1. 親と同居 2. 一人暮らし 3. 夫と同居 4. 夫・子供と同居 5. 彼氏と同居 6. その他（　　　）

表紙で気になった企画とその理由を教えて下さい。（複数回答可）

今回、この雑誌を購入いただいた理由を教えてください。
（例:表紙のモデルがかわいかったから／昔好きだったモデルが出ているから／○○の企画が気になったなど）

ご記入いただいた個人情報は外部に提供することはございません。

Q1 本号で良かった企画とその理由を3つ教えてください

企画名	企画名	企画名
理由	理由	理由

Q2 本号に出ているモデルであなたが好きな人を3人あげてください

さん	さん	さん
理由	理由	理由

Q3 本号で好きな写真とその理由を教えてください

P.

Q4 本号で好きなコーデとその理由を教えてください

P.

Q5 好きな雑誌、よく読む雑誌をすべて教えてください

Q6 好きな有名人（タレント・モデル・ブロガーetc）を教えてください（何人でも可）

Q7 あなたが1カ月で自分の好きなことに自由に使えるお金（洋服代、コスメ代、エステ代などすべて合わせて）はいくらまでですか？　（　　　　　　　　）円

Q8 最近買って、「買ってよかった!」と思った物はなんですか？（洋服、コスメ、電化製品、車など何でも）

Q9 アンチエイジング対策として普段使用しているあなたのお気に入りアイテム（器具・コスメ etc）を教えてください。（複数回答可）

Q10 好きなファッションブランドは何ですか？（複数回答可）

Q11 クリニック施術で受けたことがあるものは？ また興味があるものは？

最後に、ご意見、ご要望、ご感想などをお聞かせください。
悩みがある方は、悩みも思う存分書いてみてください❤

この度は、この雑誌をご購入いただきまして本当にありがとうございました❤